



<http://raydoway.com>

Информация участникам восхождения на Эльбрус

1. Одежда и снаряжение.

Приоритетней иметь свое, проверенное снаряжение. Однако, в случае необходимости, вы сможете воспользоваться пунктом проката. **Жирным шрифтом** выделены **желательные варианты** (а в скобках – альтернативы)

Одежда

- Верхнее тонкое термобелье** (майки х/б) - 1-2 шт
- Верхнее толстое термобелье** (толстовка/толстая тельняшка)
- Нижнее тонкое термобелье** (легкоатлетические лосины/подштанники)
- Кофта из полартека или флиса** (шерстяной свитер)
- Пуховая безрукавка**
- Куртка софтшелл** (горнолыжная куртка)
*Вместо последних двух элементов хорошим вариантом будет **пуховик с гортексом** или другой мембраной не меньше 20х20*
- Штаны софтшелл** (любые другие утепленные ветрозащитные штаны)
- Легкие штаны или шорты** - для солнечной безветренной погоды
- Куртка без утеплителя с мембраной** (плащ от дождя)
- Шапка**
- Перчатки, желательно с мембраной**
- Треккинговые носки** (шерстяные носки) - 2-3 пары
- Треккинговые ботинки с мембраной** (утепленные кроссовки + полиэтиленовые пакеты)

Снаряжение

- Рюкзак на 40-50 литров
- Пластиковые горные ботинки на 1-1,5 размера больше вашего
- Кошки
- Гамашы
- Бахилы
- Пуховые рукавицы
- Балаклава или «труба»
- Альпинистская обвязка, усы и два карабина
- Ледоруб

- Телескопические треккинговые палки

- Альпинистские очки (солнечные очки со степенью защиты 3 или выше)

- Налобный фонарь + запасной комплект батареек

Прочее

- Баул на 100-120 литров
- Спальный мешок до -20°С.
- Коврик-пенка - для более комфортного сна в высокогорных вагончиках
- Хопка - сидуха на резинке
- Термос, объемом около 1 л
- Крем от загара
- Личная аптечка
- Средства личной гигиены, в т.ч. гигиеническая губная помада
- Документы
- Фотоаппарат (легкий!)
- Запасные аккумуляторы (быстро садятся на морозе)

2. Прокат снаряжения – ориентировочная стоимость (в день).

Наименование	Цена (руб. в день)
Ботинки пластиковые	450
Ботинки трекинговые	300
Кошки	200
Ледоруб	100
Телескопические палки	200
Высокогорный спальный мешок	200
Пуховая куртка	450
Пуховый жилет	200
Брюки	350
Ветровка	350
Горнолыжная маска	200
Пуховые рукавицы	150
Беседка альпинистская (обвязка+усы)	150
Карабин	50
Налобный фонарь	100
Рюкзак	150
Рюкзак ABS	500
Термос	100

3. Организация питания.

На протяжении всего путешествия будет организовано трехразовое питание, начиная с ужина в день приезда и заканчивая завтраком в день отъезда. Питание представляет собой полноценные завтраки и ужины, а также ланч-боксы, которые мы будем брать с собой на акклиматизационные выходы. Меню рассчитано приблизительно на 3500-4000 ккал в сутки.

4. Рекомендации по личной аптечке.

Вы должны взять с собой лекарства, которые используете в повседневной жизни, и действие которых не станет неожиданностью на горе.

ВАЖНО: если Вы перенесли инсульт, страдаете болезнями сердца или любыми другими серьезными хроническими заболеваниями, мы настоятельно рекомендуем Вам воздержаться от участия в восхождении. В любом случае, Вы должны заблаговременно сообщить нам о наличии заболевания.

Что можно взять с собой:

- обезболивающие препараты: шипучий аспирин, Эффералган и им подобные хорошо снимают симптомы горной болезни в высотных лагерях. Кетанол, Ксефокам снимают острую боль, а также боль при обострении хронических травм, радикулите, воспалении суставов.
- препараты, помогающие при расстройствах кишечника (что в горах не редкость): Смекта, Имодиум, Лоперамид и т.д. Некоторые заранее начинают пить Линекс, Бифиформ. Однако, необходимо понимать, что мгновенного эффекта от их приема не будет.
- препараты, помогающие при простуде: Фервекс, Терафлю для временного снятия симптомов, также эффективно помогает сочетание Парацетамола и Цитрамона. Если началась простуда, необходимо как можно скорее сбросить высоту, иначе она может быстро перерасти в воспаление.
- препараты от боли в горле и насморка: берите то, что лучше всего помогает именно Вам.
- гель от ушибов: Финалгель или аналог
- гель Спасатель: помогает при мелких порезах, солнечных ожогах
- обеззараживающее средство для рук, набор пластырей
- витамины: лучше начать принимать заранее, как минимум за 2 недели до поездки
- энергетические батончики: быстро восполняют энергозатраты

5. Дополнительные расходы

5.1. Перелет до Минеральных Вод. В разные сезоны авиабилет стоит порядка 5-13 000 руб. в оба конца. **Обращаем ваше внимание на то, что прилетать в Минеральные Воды желательно до 13.30 («общий» трансфер, как правило, заказывается на 13:00, машина ждет до 14:00). И улетать во второй половине дня: начиная с 15:00 и до 18-19:00 (мы привозим всю группу в аэропорт Минеральных Вод к 13:00). В противном случае придется заказывать дополнительный трансфер, за доп. плату.**

5.2. Питание. Мы подготовили для вас очень сытное и разнообразное меню. Тем не менее, если вы, например, после восхождения (в 8 день путешествия) захотите совершить самостоятельную трапезу, в «среднем» кафе это может обойтись вам в 300-600 рублей.

5.3. Личное снаряжение. Если после проверки снаряжения гидом окажется, что Вам чего-то не хватает, в прокате можно взять всё необходимое на 4-5 дней.

5.4. Ратрак. Всем группам мы рекомендуем в ночь восхождения воспользоваться услугами ратрака. Ратрак - это транспортное средство, которое везет группу от приюта «Бочки» до высоты 4600-5100 м. (в зависимости от погоды), а дальше участники идут вверх. Ратрак позволяет значительно сэкономить силы для совершения восхождения. В зависимости от количества перевозимых участников, водители ратрака берут 3000-5000 рублей с человека. Мы не включаем ратрак в стоимость, потому что все-таки находятся спортсмены, которые по собственному желанию за ночь преодолевают перепад высоты в 1800 м. Но таких очень немного.

5.5. Все остальное. Покупка местных сувениров.

Если после прочтения у вас остались вопросы – смело звоните на номер +79780955561, либо пишите на почту mail@raydoway.com

До скорой встречи в горах!



<http://raydoway.com>