



## Треккинг в Приэльбрусье без рюкзаков (промо)

**Продолжительность:** 7 дней

**Место начала / Завершения тура:** Минеральные Воды / Минеральные Воды

**Места показа:** Россия, Кабардино-Балкарская Республика, Национальный Парк Приэльбрусье, Минеральные Воды, Поляна Азау, село Терскол, Горнолыжный курорт Эльбрус

**Допустимый возраст:** 6+

Цена за человека от Под заказ

<p><b>В стоимость тура включено</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Автотранспортные переезды по маршруту.</li> <li>• Стоимость тура 44000 руб. и 46800 руб.: проживание: п. Терскол, гостиница «Седьмой регион» или гостиница аналогичного класса. Двух-, трехместные номера стандарт, удобства в номере, телевизор, Wi-Fi. Фен можно попросить у администратора. На 1 этаже гостиницы есть термопот, можно взять кипяток. В гостинице имеется прачечная, бильярдная, настольный теннис (данные услуги предоставляются за дополнительную плату).</li> <li>• Стоимость тура 47800 руб.: гостиница «Салам», или гостиница аналогичного класса: двух-, трехместные номера, удобства в номере, телевизор, Wi-Fi.</li> <li>• Двухразовое питание. Готовые завтраки (день 2-7) подаются в гостинице по комплексному меню (меню не индивидуальное!). Обед (день 2-4, 6) в виде сухого пайка в горах (колбаса, сыр, чай, печенье, шоколад, сладости).</li> <li>• Прокат группового снаряжения: котлы, газовые горелки (для приготовления чая на обед в горах в период с июня по август), групповая аптечка.</li> <li>• Входные билеты на термальные источники.</li> <li>• Экосбор в Нацпарке Приэльбрусье.</li> <li>• Билеты на канатную дорогу Эльбрус</li> <li>• Билеты на канатную дорогу Чегет</li> <li>• Услуги инструктора-проводника</li> </ul>	<p><b>В стоимость тура не включено</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Транспортные расходы к началу маршрута и обратно (г. Минеральные Воды)</li> <li>• Обед (день 1, 5); ужины. Поужинать можно в нашей гостинице, также рядом есть несколько кафе. Стоимость ужина – 300-400 руб.</li> <li>• При необходимости, доплата за одноместное размещение в номере гостиницы.</li> <li>• Регистрация в гостинице иностранных граждан (Украина, Беларусь, Израиль и др.) – 300 рублей за весь период отдыха.</li> <li>• Страховка (не обязательна)</li> </ul>
--	--

## Описание тура

Приэльбрусье – один из самых известных и любимых туристических регионов! Пешеходные маршруты в этих местах проходят по сосновым лесам и живописным ущельям, украшенным ледниками и водопадами. В июле здесь всеми красками цветут альпийские луга, а в августе и сентябре Приэльбрусье подарит нам самые спелые ягоды черники, малины и брусники. Особую красоту маршруту придают множество панорамных площадок, с которых будем любоваться вершинами Главного Кавказского Хребта. Изюминкой тура является подъем по канатной дороге на горы Чегет и Эльбрус!

В течение тура группа живет в гостинице поселка Терскол. Экскурсии и пешие маршруты начинаются именно из этого поселка. Весь треккинг туристы ходят налегке, с маленькими рюкзаками 20-30 л. Маршрут несложный, очень живописный и панорамный. Рекомендуем его для новичков и туристов с детьми.

## Программа тура

### День 1. Термальные источники «Гедуко», Баксанское ущелье.

До 11:00 – сбор группы в аэропорту и на железнодорожном вокзале г. Минеральные Воды (возле главного входа со стороны города).

Наша сегодняшняя цель – Баксанское ущелье. По пути в эти места едем смотреть на достопримечательности Приэльбрусья.

Термальные источники «Гедуко».

Здесь оборудованы бассейны на открытом воздухе, где можно искупаться в термальной воде. Температура воды достигает 50С и выходит на поверхность из глубины около 4000 метров. Вода очень богата калием, кальцием, натрием и бромом. Она очищает организм человека, снимает стресс, омолаживает и дарит заряд энергии!

- Купальные принадлежности (купальник, полотенце, тапочки, заколка для волос) следует заранее упаковать в отдельный пакет и взять с собой в автобус.

Переезд в Баксанское ущелье (2,5-3 часа), поселение в гостинице.

## **День 2. Водопаду и ледник Терскол.**

Тур начинается с пешего маршрута по ущелью Терскол. Тропинка бежит вдоль реки, справа и слева - великолепный сосновый лес.

Впереди уже виднеется белоснежный ледник Терскол, который плавно сползает с отрога Эльбруса. Длина этого ледника 7 км! В солнечный день ледник сверкает, искрит и радует наш глаз своими изумрудными пиками. А если обернуться назад – увидим Главный Кавказский хребет и потрясающий ледник «Семерка».

Несколько раз по мостикам перейдем реку, увидим каменные туры и вскоре выйдем к водопаду. Он очень шумный, живописный, полноводный! Украшением этих мест являются потрясающая базальтовая стена, по которой с огромной силой стекает этот каскад. Обязательно делаем фото этих мест на память.

На все маршруты тура в Приэльбрусье туристы ходят с рюкзаками 20-30 л, с собой только дождевик, фотоаппарат и еда на обед, которую инструктор выдает туристам.

Активная часть: 10,4 км пешком, перепад высот 2180-2790 м, продолжительность 6 часов.

## **День 3. Канатная дорога на гору Чегет и озеро Донгузорун.**

В этот день поднимаемся выше, выше и еще выше! По канатной дороге Чегет едем туда, где живут облака Приэльбрусья!

Мы проедем две очереди и окажемся на высоте 3000 м. Перед нами, как на ладони, Главный Кавказский хребет с его безупречными вершинами Донгуз-орун, Накра-тау, Когутаи. Продолжаем смотреть вокруг: с одной стороны сверкает ледник «Семерка», с другой стороны – гордо возвышается главная гора Кавказа – белоснежный Эльбрус. Вместе будем любоваться на его снежные вершины и сделаем десятки фотографий на память.

Затем спустимся по канатной дороге на одну очередь вниз и пойдем по комфортной тропе в сторону озера Донгузорун, путь займет около 40-50 минут. Дойдя до конца маршрута, увидим во всей красе Донгузорункель, которое окружают высокие горы и огромные ледники.

!! До 15-20 мая озеро еще может быть покрыто снегом и льдом.

Спустившись с горы Чегет, попадаем на огромный сувенирный рынок. Здесь инструктор всегда терпеливо ждет, чтобы группа смогла купить все-все-все сувениры :))) Цены здесь – от самых высоких до весьма скромных. Торгуйтесь – и сможете дешево приобрести понравившийся сувенир.

Активная часть тура: 14 км пешком, перепад высот 2180-2100 м; подъем по канатной дороге – перепад высот 2100-3045 м; продолжительность трекинга 6-7 часов.

## **День 4. Треккинг по ущелью Ирик-чат, Песчаные замки, долина реки Ирик.**

Сегодня едем в поселок Эльбрус, где находится еще одно интересное ущелье - Ирик-Чат. В самом начале пути увидим живописный каньон, образованный рекой Ирик.

Идем дальше и выше! Тропа ведет нас за собой по сосновому лесу, мимо зарослей можжевельников, цветущих лугов и источника нарзана. Внизу остается поселок, над которым постепенно поднимаются вершины Главного Кавказского хребта.

Походы в этих местах невозможно представить без прогулки к Песчаным замкам. Это живописные останцы из желтого песчаника, которые гордо возвышаются над долиной. Некоторые из них похожи на гигантские каменные грибы, а некоторые напоминают настоящие, сказочные замки.

Оставив позади каменные грибы, поднимаемся еще выше. Зеленая долина реки Ирик расширяется и предстает перед нами во всей красе: с одной стороны видны отроги Эльбруса, с другой стороны – вершины ущелья Адыл-Су. Порой в этой зеленой долине пасутся лошади или острожные горные туры. Чуть дальше по ущелью полюбуемся на небольшой каскад, пообедаем и отправимся в обратный путь.

Активная часть: 12,8 км пешком, перепад высот 1780-2360 м, продолжительность 6-7 часов.

### **День 5. Водопад Азау, канатная дорога на Эльбрус.**

Именно этот день наши туристы всегда ждут с особым нетерпением!

С утра отправляемся в путешествие на гору Эльбрус. Скипасс – это заветная путевка на Эльбрус, благодаря ему, отправляемся в самое поднебесье. Канатные дороги быстро поднимаются на высоту 3850 м.

В этих местах будем долго гулять и любоваться потрясающими видами, которые открываются на Главный Кавказский хребет.

Прямо перед нами главные вершины Приэльбрусья – гора Чегет, Шхельда и Ушба, видны горы Грузии, знаменитая Безенгийская стена и так любимая нашими туристами гора Уллу-Тау.

Виды здесь заоблачные, фотографии будут великолепные! Кстати, не забывайте подпопники, сегодня покатаемся на них по снежным горкам =))).

Также сегодня по пути посетим 70-метровый водопад Азау, это один из самых высоких местных водопадов.

Активная часть: путь к горе Эльбрус и обратно – 7,6 км пешком, перепад высот 2180-2380 м; подъем по канатной дороге - перепад высот 2380-3850 м, продолжительность 6-7 часов.

### **День 6. Водопад «Девичьи косы», обсерватория «Пик Терскол».**

Сегодня поднимаемся по широкой дороге на отрог Эльбруса. По пути выйдем на несколько отличных смотровых площадок и полюбуемся живописными базальтовыми скалами.

Водопад «Девичьи косы» рождается из ледника Гара-Баши и падает с высоты 30 метров. Шумный, полноводный, искрящийся на солнце и сверкающий радугами – именно такой этот каскад. Смелчаки смогут даже зайти за потоки воды и постоять внутри водопада. Да, будет мокро, будет свежо! Зато какие фото здесь получаются!!

Идем выше! Комфортная дорога приведет нас к обсерватории «Пик Терскол». Это место интересно, прежде всего, своими панорамными видами. Отсюда полюбуемся на Баксанскую долину, северные склоны Эльбруса и с нового ракурса увидим Главный Кавказский хребет.

Обратите внимание!! Инструктор принимает решение о посещении обсерватории «Пик Терскол» исходя из физического состояния группы.

Активная часть маршрута «Девичьи косы»: 10,2 км пешком, перепад высот 2180-2760 м, продолжительность 4-5 часов.

Активная часть маршрута «Девичьи косы и обсерватория»: 16,6 км пешком, перепад высот 2180-3150 м, продолжительность 6-7 часов.

### **День 7. Возвращение в г. Минеральные Воды. Поляна нарзанов в Приэльбрусье.**

Покидая гостеприимное Баксанское ущелье, остановимся на поляне нарзанов.

Нарзан – это вода слабой минерализации, обогащенная микроэлементами.

На Поляне нарзанов выходят на поверхность сразу несколько источников. В наших нарзанах очень большое содержание железа, о чем свидетельствует рыжий цвет вокруг.

Берите с собой пустые бутылки, возьмем нарзан в дорогу!

Переезд на микроавтобусе из Приэльбрусья в г. Минеральные Воды (3-3,5 часа).

12:30-13:30 – прибытие в г. Минеральные Воды (аэропорт, железнодорожный вокзал), отъезд домой.

В зависимости от погодных условий, физического состояния участников и других факторов, маршрут похода может быть изменен.

## Дополнительно

### Список снаряжения для туров с 20 апреля по 19 мая и с 21 сентября по 15 ноября.

Температура воздуха в этот период:

- рано утром и вечером 0...+3С;
- днём +5...+9С (с 20 апреля по 19 мая, после 15 октября);
- днём +10...+12С (с 21 сентября до 15 октября).

Если зима была снежная, в мае в ущельях еще будем ходить по снегу. В конце октября в ущельях уже может выпадать первый снег. В этом случае следует иметь утепленную трекинговую обувь. На горах Эльбрус и Чегет выше 2000 м (куда мы поднимемся по канаткам) на майские праздники и в конце октября всегда лежит снег.

Актуальную информацию о погоде в Приэльбрусье и наличии снега в ущельях уточняйте у инструктора за неделю до тура.

Обращаем Ваше внимание на правила выбора одежды для поездки: на Кавказе можно ходить в брюках и футболках. Шорты и майки не следует брать для поездки на Кавказ.

- Шапка, перчатки
- Куртка. Температура воздуха в ущельях рано утром и вечером 0...+3С, днём +5...+7С. На горе Эльбрус и Чегет (выше 2000 м) температура воздуха может колебаться в диапазоне -8С...0С.
- Флиска. Рекомендуем брать 2 флиски: одна – для ходьбы на маршруте (достаточно быстро она приобретает походный запах), вторая чистая и свежая флиска – для ходьбы в гостинице.
- Футболка
- Термобелье
- Бафф. Защищает шею от обгорания, можно использовать как головной убор или шарф.
- Теплые ходовые брюки
- Нижнее белье
- Носки
- Трекинговая обувь по щиколотку и выше
- Самонагревающиеся грелки для ног (не обязательно)
- Шлепки (для ходьбы в гостинице)
- Купальник, полотенце (для купания в термальных источниках)
- Для девушек по желанию: платье для фотосессии на фоне гор =))
- Непромокаемая одежда или дождевик от середины бедра и ниже
- Трекинговые палки. Палки значительно снижают нагрузку на колени. Физически крепким и здоровым туристам мы рекомендуем иметь с собой палки. Туристам, у которых есть проблемы с коленями, суставами и

лишним весом, треккинговые палки иметь ОБЯЗАТЕЛЬНО.

При необходимости, клуб предоставляет треккинговые палки в прокат.

- Паспорт / свидетельство о рождении ребенка. Обязательно иметь оригинал документов (не копию).
- Фотоаппарат / видеокамера и зарядное.
- Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, мыло, шампунь, бритва)
- Расческа
- Солнцезащитные очки
- Туалетная бумага (пригодится днём, на маршруте)
- Кружка, ложка, тарелка. В горах туристы пьют чай из кружки, которая входит в комплект с термосом или берут отдельную кружку. Тарелка пригодится, чтобы во время обеда положить в нее нарезанные и мелкие продукты (овощи, сыр, оливки и тд). Кружка и тарелка должны быть не бьющимися.
- Влажные салфетки
- Нитка, иголка
- Рюкзак для прогулок (объем 25-35 литров). В рюкзаке находятся личные вещи туриста (флиски, дождевик, термос и т. д.), а также общественные продукты на обед, которые выдает инструктор (вес продуктов 400-600 грамм).
- Подпопник
- Сушилки для обуви
- Солнцезащитный крем, гигиеническая помада
- Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.
- Термос объем 0,5-0,75 л
- Наличные деньги
- Налобный фонарик. Световой день осенью становится короче, поэтому иногда вечером на маршруте может пригодиться фонарик.

#### **Список снаряжения для туров с 20 мая по 20 сентября:**

- Кепка / панамка
- Куртка. Температура воздуха в ущельях рано утром и поздно вечером +8...+12С. На горе Эльбрус (выше 3000 м) температура воздуха может колебаться в диапазоне -5С...+6С.
- Флиски. В мае и осенью рекомендуем брать 2 флиски: одна - для ходьбы на маршруте (достаточно быстро она приобретает походный запах), вторая чистая и свежая флиски - для ходьбы в гостинице.
- Футболка
- Легкая рубашка с длинным рукавом. Рубашка защитит от обгорания руки и шеи.
- Бафф. Защищает шею от обгорания, можно использовать как головной убор.
- Ходовые брюки
- Нижнее белье
- Носки

- Треккинговая обувь по щиколотку и выше
- Шлепки (для ходьбы в гостинице)
- Купальник, полотенце (для купания в термальных источниках)
- Для девушек по желанию: платье для фотосессии на фоне гор =))
- Непромокаемая одежда или дождевик от середины бедра и ниже
- Треккинговые палки. Палки значительно снижают нагрузку на колени. Физически крепким и здоровым туристам мы рекомендуем иметь с собой палки. Туристам, у которых есть проблемы с коленями, суставами и лишним весом, треккинговые палки иметь **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.

При необходимости, клуб предоставляет треккинговые палки в прокат.

- Паспорт / свидетельство о рождении ребенка. Обязательно иметь оригинал документов (не копию).
- Фотоаппарат / видеокамера и зарядное.
- Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, мыло, шампунь, бритва)
- Расческа
- Солнцезащитные очки
- Пластиковая бутылка 0,5 л (для питьевой воды на маршруте)
- Туалетная бумага (пригодится днём, на маршруте)
- Кружка, ложка, тарелка. В горах туристы пьют чай из кружки, которая входит в комплект с термосом или берут отдельную кружку. Тарелка пригодится, чтобы во время обеда положить в нее нарезанные и мелкие продукты (овощи, сыр, оливки и тд). Кружка и тарелка должны быть не бьющимися.
- Влажные салфетки
- Нитка, иглолка
- Рюкзак для прогулок (объем 20-25 литров). В рюкзаке находятся личные вещи туриста (флиски, дождевик, бутылка с водой и т. д.), а также общественные продукты на обед, которые выдает инструктор (вес продуктов 400-600 грамм).
- Подпопник
- Сушилki для обуви
- Солнцезащитный крем, гигиеническая помада
- Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.
- Шапка, перчатки (для поездок в сентябре, октябре)
- Термос объем 0,5-0,75 л
- Наличные деньги
- Налобный фонарик. Световой день осенью становится короче, поэтому иногда вечером на маршруте может пригодиться фонарик.

## Страховка

Не обязательна

## Места сбора группы

### **Минеральные Воды**

Жд вокзал, аэропорт