Автор: DmP
22.11.2022 06:56

Можно ли зайти на Эльбрус после 60-ти годиков от рождения? Ответ ниже.

Эльбрус — высшая точка в России и во всей Европе. У горы две вершины — восточная (5621 м) и западная (5642 м). Седловина, разделяющая вершины, находится на высоте 5416 метров над уровнем моря. Есть несколько вариантов восхождения на Эльбрус. С запада не рассматриваем, как очень трудный. Самый ходовой с юга. Это близко от п. Терскол. Здесь канатные дороги, ратраки, приюты для ночевок. С юга можно зайти индивидуально, если есть горный опыт. Чуть менее популярный вариант с севера. Он начинается с отметки 2500 (две тысячи пятьсот) метров с поляны Джилы-Су. Тут нет подъемников и отелей. Весь путь проходят ногами. И третий с востока от поселка Эльбрус по долине реки Ирик - Чат. Это уже настоящий горный поход. Тут есть ледник, трещины и надо идти в связках.Это совсем кратко о вариантах восхождения на Эльбрус.

Проснулся от резкой боли в левой ноге. И тут же вспомнил, что вчера ночью я шёл на Эльбрус. Боль была неприятной, но терпимой. Как -то пристроил ногу, чтобы боль уменьшилась. Это последствия хождения 12 часов в кошках и альпинистских двойных ботинках. Наверное при спуске растянул мышцы. Подниматься было нормально, а на спуске высокие и жесткие ботинки были неудобны.

Еще два года назад, когда ночевал в 8 км от Эльбруса и видел его как на ладони, я и не помышлял о восхождении на него. Для меня он был Terra incognita (неизвестная земля)Я не хотел рисковать своей жизнью ради восхождение даже на Эльбрус. Несколько моих знакомых не смогли туда зайти. Да и вообще, к горам отношусь очень уважительно. Два человека, которых близко знал, там погибли.

Тем не менее в августе 2020 все-таки собрался на Эльбрус. Как это вышло? В марте в Вконтакте я познакомился с Игорем. Он 15 раз был на Эльбрусе, мы много общались в

zoom по делам. Внезапно Игорь предложил мне сходить на Эльбрус и снять об этом познавательный фильм. Предлагал пойти с востока. Это чуть сложнее, чем традиционный вариант с юга. Так я неожиданно для себя стал готовиться к восхождению на Эльбрус.

И я решил, что Эльбрус станет хорошим тестом для проверки моей системы тренировок и моего образа жизни. Во-первых я проверю свое самочуствие на высоте и во-вторых смогу сравнить себя с другими восходителями. Погнали)

Тренировки до похода и горный опыт

Первый раз я был в горах в 50 лет абсолютно нетренированным с лишним весом и помню, как это было тяжело. Теперь мне 63 года. Я уже опытен, за плечами несколько горных походов, марафонов, триатлон и хорошая выносливость. Я регулярно бегаю 10 км примерно три раза в неделю. Перед Эльбрусом к беговым тренировкам добавил бег в гору и приседания по 100-500 раз. Кроме того, занимаюсь силовыми на турнике и регулярно растягиваюсь. Все это мне помогло на Эльбрусе.

Акклиматизация перед Эльбрусом

[box type="shadow" align="aligncenter"] “Одно из главных правил альпинизма: «забирайся высоко — спи низко». Поэтому перед восхождением мы будем совершать дневные выходы на сотни метров вверх, а затем спускаться вниз, на отдых и ночлег. Этот метод называют «зубья пилы»”. Цитата с сайта альпинистов.[/box]

На акклиматизацию у меня ушло 4 дня трекинга и 1 день отдыха. Это мало для обычного человека. Обычно на это тратят 7--12 дней. Вообще тут все очень запутано. Гиды пугают малой акклиматизацией, говорят что не важно бегун ты или триатлет. Все равно накроет.

Мой опыт это не подтверждает. И опыт моих знакомых бегунов, лыжников, триатлетов. А таких у меня три человека, и ни у кого не было проблем. Все легко взошли.

Кроме того, в одной статье прочел, что “физиология альпинизма, туризма и марафонского бега очень похожа”.Не зря перед горами рекомендуют проводить беговые тренировки.Ориентир - спокойный часовой бег должен быть обычной нагрузкой. Подробная статья про акклиматизацию http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=3777 Все проблемы, которые я видел в фильмах про Эльбрус и читал в отчетах, это проблемы людей, слабо тренированных и мало бегавших.


ОБСЕРВАТОРИЯ
ЭЛЬБРУС

Автор: DmP
22.11.2022 06:56





Как обычно происходит восхождение на Эльбрус с юга.

Акклиматизацию сначала проводят, ходя по ущельям из Терскола. Мои варианты были выше. Обычно за несколько дней до восхождения поднимаются на подъемнике с

поляны Азау до высоты 3800 м. С собой берут все снаряжение на восхождение. Там уже начинаются приюты, так называемые бочки. Их много и они расположены до высоты 4100.

В приюте можно жить 1-3 дня, делая акклиматизационные выходы к скалам Пастухова, ждать погоды и выйти на штурм в час Х. Обычно там есть электричество, столовая, туалет на улице, вода с ледника. Цена на август 2020 около 1000 руб за сутки. Если совсем бюджетно, то можно взять палатку, поставить ее на свободном месте и жить в ней.

Где смотреть прогноз погоды

Говорят, что прогнозировать погоду на Эльбрусе очень трудно. Она портится быстро и локально. Тем не менен прогноз на 2-3 дня можно смотреть на сайте https://ru.snow-forecast.com/resorts/Mount-Elbrus/6day/mid

Или звонить в МЧС 112 (с моб.) и +7 86638 71489

Спасательная служба на горе Эльбрус

+7(866)387-15-05; +7-928-915-77-32; +7-928-721-17-49

Регистрация перед выходом в горы Кабардино-Балкария: Эльбрусский район, поселок Терскол, 3. Абдуллах Алиевич Гулиев, +7 (928) 912 99 00

Подробно на сайте Это Кавказ: https://etokavkaz.ru/redkii-spetcialist/gory-lyubyat-umnykh

День перед восхождением на Эльбрус

Обычно на Эльбрус выходят ночью. Если погода ночью ясная, то она дает шанс взойти. Портится погода, как правило, во второй половине дня. Но это не точно, всегда надо смотреть прогноз (сайт https://ru.snow-forecast.com/resorts/Mount-Elbrus/6day/mid) и внимательно следить за состоянием погоды на маршруте, При первых намеках, что погода портится, надо возвращаться без сомнений. Основные беды случаются при отсутствии видимости. Люди теряют тропу или блуждают на седловине в поисках спуска.

Решил выходить в 1:00 ночи. Ребята которые были со мной в вагончике выходили в 00:00 . Мне не хотелось идти у них за спиной. Тем более, что один из них оплатил гида.Поспать перед выходом не удалось. Полежал 2-3 часа в полузабытьи. Почему не спалось? Мучила неизвестность и и всякие страшилки, которые до этого находил в интернете.

1. вдруг на 5000 м меня накроет горняшка
2. погода может резко измениться к худшему
3. на леднике полно трещин
4. где-то там возле косой полки есть трупосборник
5. ночью на горе адский холод и ветер
6. сядут батарейки в фонаре и в навигаторе
7. поднимусь на вершину, а сил на спуск не хватит
8. что одеть? сколько еды брать?

и так по кругу до бесконечности.

Одежда на восхождение.

Одеваться надо примерно на температуру -20 и сильный ветер.

У меня были двойные альпинистские ботинки (на прокат 400 руб в сутки) тёплые носки до колена.

Утеплённые трусы, тёплое термобельё, штаны по типу горнолыжных, флисовая куртка на молнии, пуховая куртка с капюшоном, бандана на шею. На голове повязка на лоб и уши и тонкая лыжная шапка. На руки надел рукавицы короткие + запасные верхонки (большие рукавицы почти до локтя)

В рюкзаке пуховой жилет плюс ветровка, горнолыжная маска,балаклава. (они не пригодились)

Крем и помада от загара. Крем в рюкзаке, кстати, замерз. Отогревал дыханием. Лучше намазаться заранее или держать его за пазухой.

Еда перед выходом и с собой.

Я не сторонник не есть перед длительной нагрузкой. Опыт триатлона и длительных забегов научил есть заранее. До того как проголодался.Часов в 11 вечера поел овсянки и выпил чай с сухофруктами.С собой взял термос с чаем 0,5 л - это явно мало. Поэтому взял бутылку 0,5 л и в воде размешал регидрон. Это моя фишка - чтобы вода не замерзла в рюкзаке . И она не замёрзла. Регидрон делает воду солоноватой и полезен в горах для восполнения потери солей с потом.

Пожевать взял ассорти из орехов и сухофруктов, несколько фитнес-батончиков и козинаков.

Восхождение на Эльбрус.

В 0:40 вышел из вагончика на высоте 3800. Сразу надел кошки, включил трек на запись на часах и в навигаторе. Для возвращения в непогоду у меня 4 независимых прибора. Часы suunto ambit 3 peak и навигатор Garmin 60Cx пишут трек. По нему можно вернуться, если накроет туман. С собой два смартфона с программой maps.me. Она работает без сотовой связи и там есть трек подъема на Эльбрус. Все это хорошо, но все завязано на сигнал GPS. Если с ним будут проблемы, то заблудиться раз плюнуть. Поэтому первое правило- все время следить за погодой. Сразу спускаться при малейших признаках ухудшения погоды.

Только сейчас понял, что не брал компас и не было телефона спасателей. И я не зарегистрировался у них. О чем я думал? Не надо так делать.

Иду как можно медленней и всё время себя торможу. Замечаю, что постоянно

разгоняюсь. Погода ясная, на небе неяркие звёзды, луны не видно. Вижу только то, что освещает фонарь на голове. Иногда мимо проезжают ратраки и освещают путь наверх. На них везут желающих сэкономить время и силы. Я этот вариант для себя не приемлю.

Иду ближе к скалам, справа от следов ратрака. Впереди и сзади видны одинокие или групповые фонарики.Постепенно обгоняю несколько групп, кто-то обгоняет меня. Какой-то парень спросил откуда я стартовал. Удивился что с 3800 советует поберечь силы идти медленнее.Сам идёт очень и очень медленно. Я и правда боюсь, что сгорю. Пока силы есть. Это не я иду быстро, а просто другие идут совсем медленно.

Дышится легко, но после каждых 2-3 шагов приходится делать паузу, чтобы успокоить дыхание. Иначе начинается одышка. Меряю пульс 120-130 ударов. Пробую разные техники ходьбы три шага пауза, пять шагов пауза, руки попеременно, руки вместе. В конце концов выбираю темп пять шагов небольшая пауза и движение дальше. Так одышки почти нет. И всё-таки, иногда приходится останавливаться, облокачиваться на одно колено и отдыхать. Закрываю глаза и замечаю, что ухожу куда-то в забытье. То ли от недосыпа, то ли от гипоксии.

Постепенно рассветает. Терпимо холодно и ветер.. Ноги на грани замерзания, но не мёрзнут окончательно. Боюсь обморозить щёки и натягиваю бандану по глаза. В целом идётся хорошо. Все-таки идти по старому снегу в кошках гораздо легче, чем идти с тяжелым рюкзаком по сыпухе на горном перевале. Так мы бывало ходили в горных походах. В этом плане подъем на Эльбрус гораздо легче.

Поэтому и пишут, что сложность восхождения на Эльбрус низкая.(Летом это 1Б категория сложности с южной стороны)

Время идёт не скучно. Больше всего я боялся этого ночного восхождения. А оно прошло очень легко. Справа начинает появляться красная полоска рассвета. Никогда еще в жизни я не встречал рассвет на такой высоте. Останавливаюсь и достаю камеру чтобы заснять этот момент на видео. Стоять неудобно, поэтому опускаюсь на колени. Ветром сносит рукавицу, еле успеваю поймать. Обязательно надо делать тесьму для варежек и следить за палками и рюкзаком - вниз уехать могут элементарно.

Красивейший рассвет, но мне не до него. Куда летел? Сейчас жалею, что не посидел спокойно. Дурацкая привычка бежать вперед, пока цель не достигнута. Это последствия участие в постоянных соревнованиях с самим собой и другими.

Вот уже 5000 м. Тут есть площадка и можно передохнуть. Совсем рассвело. Прячу фонарь в рюкзак и хочу перекусить. Вижу как большая группа передо мной собирается выйти на косую полку. Я же потом замучаюсь их обгонять. Отложил перекус и пошел вперед их. На косой полке можно легко обходить справа или слева. Обошёл группу из троих молодых людей. Жаль что не перекусил. Силы тают. Склон стал гораздо положе, а идти всё равно тяжело. А полка эта бесконечная теряется за поворотом...

[box type="shadow" align="aligncenter"]Кстати. Весь мой путь до вершины 6,2 км. До косой полки 4 км уклон 35-39%. Длина полки 1,2 км и от седловины примерно 1 км до вершины. В обычных условиях это ерунда. На высоте 5000 и выше становится трудной задачей. [/box]

Внезапно роняю левую палку и она скользит влево по склону к так называемому трупосборнику. Кстати меня очень пугало это слово, когда читал отчеты и смотрел видео от гидов. Рисовалось ущелье с острыми камнями. А на деле это просто сеть трещин ниже косой полки. Если промахнуться и спускаться не по тропе, то можно в эти трещины угодить.А глубина их под 100 150 м. Хорошо, что палка улетает всего метров на пять. Аккуратно спускаюсь за ней.

Наконец-то вышел на седловину. Тут полно народу. Все отдыхают, перекусывают, ходят в туалет перед решительным подъемом. Седловина ещё в тени, но постепенно появляется солнце. Категорически не хочу на Западную вершину. Там уже очередь на перилах. Путь на Восточную не знаю. Замечаю справа тропу видимо к ней. Она теряется и пропадает в камнях.

Пока я пью чай, вижу группу из 4 человек, которая медленно идёт на Восточную вершину. Свищу им в два пальца и прошу разрешения присоединиться. Получаю добро. Ура! Это то, что я хотел. Они идут очень медленно. Вот так ходят настоящие альпинисты думаю я. Допиваю чай и легко догоняю их на склоне. Группа эта из трёх человек и одного гида из местного МЧС. Они любезно взяли меня с собой. Мы сделали небольшой разворот среди камней направо и открылся путь на вершину. Далеко вверху идут два человека.

Кстати, после перекуса на седловине сил стало больше, идти стало легче. Ухожу от попутчиков, так как они идут очень медленно.Смотрю по сторонам и не верю, что я совсем близко к цели. Накатывает волна эйфории от видов вокруг, от хорошего самочувствия, от удовлетворения собой. Сажусь на камушек, прячусь от ветра и снимаю небольшой видеосюжет. И, вдруг, сзади слышу шаги. Это уже возвращаются парни сверху. Улыбаемся друг другу Поздравляем с вершиной.. Я уже в метрах 50 от нее - вижу большое плато вершины. Ожидал увидеть что-то остроконечное и в снегу. А тут огромное поле с широкой каменной грядой по краю. Жуткий холодный ветер.

У стеллы группа горных туристов с рюкзаками из турклуба Вестра. Просят сфотографировать их. Я в свою очередь прошу их сфотографировать меня. Вот кто достоин уважения. Мы-то все с юга идём налегке, а ребята и девчата с огромными рюкзаками пришли снизу и идут на западную вершину Вот это по-настоящему тяжело.

Тем не менее, я счастлив и делаю несколько серий фотографий. Сейчас жалею, что мало побыл на вершине, не осмотрел подходы с востока. Было очень холодно и ветрено. Эльбрус как-будто прогонял меня вниз, чтобы я не застрял в непогоде.



Тест, который я прошел на Эльбрусе.

Итак, восхождение сделано. Сначала было даже легкое разочарование. Я не увидел в этом восхождении особо сложных моментов. Все чего боялся не произошло. Все дни и все время восхождения мне было очень комфортно. Мне обещали трудности из-за того , что я не ем мяса. Их не было. Пугали короткой акклиматизацией. Меня накроет на 5000 потому, что я не ночевал на высоте -все обошлось.

Мне говорили иди медленней, сил не хватит- я шел в своем темпе и сил хватило. Я не пользовался ратараком ни на подъем ни на спуск. Я не принимал никаких таблеток и супербадов.

Я не считаю себя особо одаренным физически и выносливым человеком. Просто регулярно тренируюсь. Бегаю, гоняю на вело, занимаюсь силовыми упражнениями, растягиваюсь. И все это не на проффесиональном уровне, а на уровне физкультурника и любителя.

И самое удивительное, что это приносит хороший результат. В 63 года я спокойно вхожу на Восточную вершину Эльбруса. Спокойно это, конечно, преувеличение. Если бы это было спокойно, то я бы еще зашел потом и на Западную. Мысли такие были накануне, но на седловине они вновь не появились. Даже когда я легко вроде спустился с Восточной и было время и была погода. Теперь придется возвращаться, чтобы сделать так называемые "штаны". Шутка.

Пока (прошло 20 дней) мне совсем не хочется снова испытывать судьбу. Понимаю, что мне здорово повезло с погодой и не факт, что повезет еще раз.

Выводы после восхождения на Эльбрус с юга

1. Эльбрус достаточно простая гора и вполне по силам тренированному человеку 60+ при условии хорошей погоды.
2. Нужно тренироваться до восхождения. Хотя бы 6 месяцев. Бег, лыжи, активная ходьба,силовые, растяжка - всё будет на пользу.
3. Рюкзак на штурм примерно 40 л
4. Термос один на 1 л или два по 0,5 л с завинчивающейся крышкой без клапанов.
5. Ботинки должны быть двойные или ботинки + бахилы. Двойные пластиковые мне очень понравились. Идёшь как танк.
6. Хорошая пуховая куртка с капюшоном плюс пуховой жилет.
7. Рукавицы обязательно на страховке и запасные в рюкзаке.
8. Обвязку хорошо подогнать внизу (у меня начала сползать - это ужасно раздражало).
9. На всех остановках делать страховку рюкзака и палок. Внимательно следить, чтобы ветром ничего не сдуло и не покатилась по склону.
10. Питаться и пить регулярно как на триатлоне примерно каждые 30-40 минут. Это значительно облегчит восхождение. Не слушать никого, кто говорит, что он ест накануне и не ест все восхождение.
11. Иметь навигатор с записанным треком. Уметь возвращаться по треку навигатора.
12. Компас и карту как минимум.
13. Регистрироваться в МЧС.Иметь телефон спасателей.

Почему Эльбрус описывают как сложную и коварную гору.

С одной стороны, этими страшилками занимаются гиды. Это в их интересах. Люди хотят на Эльбрус сразу. Без тренировочных горных походов, без тренировок.Отсюда и множество ЧП. Это как если бы каждый желающий садился за руль и учился водить машину сразу на дороге. Вот было бы весело.

С другой стороны, это рассказывают сами восходители, которые с трудом дошли, для них это было тяжело и они этим очень гордятся. Туча историй в инсте по тегу #elbrus

Я читал отчеты бегунов, лыжников, разговаривал с людьми, кто зашел - они подтверждают, что нет никаких особых проблем.
Акклиматизация, хорошая физическая форма, адекватная одежда , хорошая погода и вы на Эльбрусе.

Об 10000 шагов

Хорошо известен афоризм про длинный путь начинающийся с первого шага.Мой путь на Эльбрус выглядит простым и легким для повторения, но это не так. Тысячу раз все взвесьте, прежде чем принимать решение.

Еще во время восхождения, когда в голове роятся тысячи мыслей, мне вспомнилась норма ходьбы про 10 000 шагов в день.

И тогда мне подумалось, что Эльбрус это тысячи тренировок внизу и 10 000 шагов на горе.Внизу ты делаешь тренировки, несколько раз ходишь в горы, изучаешь маршрут по десяткам отчетов. И в день восхождение делаешь несколько тысяч маленьких по 20-30 см шагов, которые приводят тебя на вершину.

А нужен ли гид?

Нужен, если у вас нет горного опыта и слабая тренированность. Гид знает маршрут, знает признаки горняшки и это какая-то гарантия безопасности. Будьте внимательны к выбору гида. Отзывы - это лучшая рекомендация, а не то что гид рассказывает про себя и свою фирму.

Я обошелся на восхождении без гида т.к. есть опыт горных походов и хорошая подготовка. Мне здорово помог отличный консультант и на этапе принятия решений и на акклиматизации. Он помог мне со снаряжением и много рассказал про тонкости восхождения.

Цена Эльбруса

Мои расходы.

- Проживание в кемпинге в палатке -100 р в день.
- Подъемник старый до Ст Мир - 600 р*2
- Подъемник кресельный от Мир до 3800 -200р+100р рюкзак.
- Подъемник новый от Гарабаши до поляны Азау спуск 750р

- Ботинки двойные пластик - 400 р*2 суток=800р
- Ночевка в вагончике на 3800 -1000р
- Питание в кафе - хычины 100р, чай 50р
- Торт медовик 150р
- Такси от Терскола до аэропорт Минводы 3500р

По данным разных источников другие возможные расходы

- Мотоснегоход до 5000 м - 5000 руб. Это днем. Ночью их нет.
- Ратрак утром до 5000 м 8-10 тыс руб с человека (1000 Евро на 10 чел)
- Высота 4 000м под скалы Пастухова 350 евро 15 чел
- Высота 4300м над скалами Пастухова 600-700 Е на 15 чел
- (https://youtu.be/kPDuyWniquc?t=4781)
- Ратрак на спуск 5000р если попутно -700-800 р.
- Гид для восхождения - 20 000 р
- Прокат снаряжения, если вы приехали в джинсах-9000р
- Гид с походами на акклиматизации с группой из 4 чел - 20 000 р с чел
- Восхождение с группой в разных фирмах 20-60 тысяч с чел

Страховка.

Нужна для эвакуации с горы вертолётом в случае ЧП.

Должна быть для занятий экстремальными видами спорта. Можно оформить в страховой фирма "Согласие" https://www.soglasie.ru/puteshestviya/kalkulyator-strahovaniya-vyezjayushih-za-rubej/#/programs

Или на сайте ф**едерация альпинизма https://alpfederation.ru/insurance/**

Еще раз хочу напомнить, что горы бывают смертельно опасны. Берегите себя.

P.S.Полезные статьи про Эльбрус.

1.Серегей Баранов , "Эльбрус вопросы безопасности" .

Сергей Баранов, работает гидом на Эльбрусе с 2001 года и в мире с 2006 года. Совершил более полутора сотен восхождений на Эльбрус с группами со всего мира. Его лекции и статьи об Эльбрусе кажутся мне наиболее адекватными и честными.

2. "Эльбрус-внесем ясность" Видеолекция и текстовая расшифровка выступления Сергея Баранова.

3. Олег Янчевский "Проблемы акклиматизациив горах" Подробная статья со множеством примеров и рекомендациями.