

OBJETIVO ELBRUS (5.642 M)



Expedición al Cáucaso



ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Datos básicos.....	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
3	El destino	3
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	4
5	Más información.....	6
5.1	Incluye	7
5.2	No incluye.....	7
5.3	Material necesario.....	7
5.4	Observaciones	8
5.5	Puntos fuertes	11
5.6	Otros viajes similares.....	11
6	Contacto	11

1 Presentación

Con sus 5.462m, el **Elbrus**, es un destino atractivo para cualquier alpinista. La laderas de la montaña más alta de Europa no presentan grandes dificultades técnicas, y su ascenso es relativamente asequible, salvado el obstáculo de la altitud y la aclimatación.

Llegaremos al **Campo Base del Elbrus**. Allí aprovecharemos para preparar la logística del ataque a cumbre, realizando alguna noche en los **Campos de Altura** y de esta forma, continuar con nuestra aclimatación y hacernos más sencillo alcanzar nuestro objetivo: **la cumbre de la montaña más alta que se puede ascender en el continente europeo**.

Una actividad impresionante en el **Cáucaso**, que además nos dará la oportunidad de conocer **Georgia y Rusia**, y una cultura que no os dejará indiferentes.

Los alojamientos, en cinco fabulosos refugios, están a la altura de esta bonita aventura, tanto por la calidad de los servicios que ofrecen como por la espectacularidad de sus ubicaciones.

2 Datos básicos

Destino: Monte Elbrus. Rusia.

Actividad: Alpinismo/ascensiones.

Nivel: ***. Nivel técnico: **.

Duración: 9 días.

Época: De junio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

Graduación de la dificultad

F: Fácil

Descripción

Pendientes (de roca, nieve y/o hielo) con desniveles moderados, siempre inferiores al 45%, que se ascienden progresando (en nieve a veces con piolet). Trepadas fáciles hasta IIº grado. Algunos tramos en glaciar con grietas. Montañeros experimentados pueden ascender sin cuerda.

PD: Poco Dificil

Pendientes (de roca, nieve y/o hielo) con desniveles fuertes superiores siempre al 45%, aunque se suben andando. Aristas y crestas estrechas y aéreas. Trepadas de cierta dificultad, hasta IIIº grado. Glaciares agrietados. El uso de la cuerda puede hacerse necesario en más de una ocasión.

AD: Algo difícil

Largas pendientes (de roca, nieve y/o hielo) con desniveles fuertes superiores siempre al 50%, aunque se puedan subir andando. Aristas y crestas estrechas y aéreas. Escaladas de dificultad moderada incluso en terreno vertical, grados IIIº y IVº. Glaciares muy agrietados y complicados. Uso obligatorio de cuerda. Solo para montañeros experimentados.

D: Dificil

Escalada mantenida, tanto en roca (frecuentes IVº), hielo o nieve

MD: Muy Dificil. (TD en Francia)

Ascensiones y escaladas técnicas complicadas en cualquier tipo de terreno, pudiéndose alcanzar hasta el Vº grado de escalada clásica. Longitud considerable. Pendientes de graduación límite. Exposición muy alta. Requerida mucha técnica. En lugares remotos.

ED: Extremádamente Dificil

Dificultad extrema con enorme exposición, de larga duración, en lugares remotos

***Observaciones.** Debes estar acostumbrado a largas jornadas de trekking, así como a salvar desniveles importantes. Es fundamental prepararse en los meses previos a la salida del viaje, haciendo salidas con grandes desniveles.

El “**mal de altura**” es un síntoma provocado por la falta de presión de oxígeno (menor concentración de oxígeno en sangre) en alturas elevadas. Puede afectar a cualquier persona independientemente de su edad y forma física y dado que durante nuestro viaje nos moveremos a altitudes por encima de **4000 mt** deberemos estar

preparados para valorar cualquier síntoma, comunicarlo a nuestro guía y seguir las pautas de aclimatación necesarias.

3 El destino

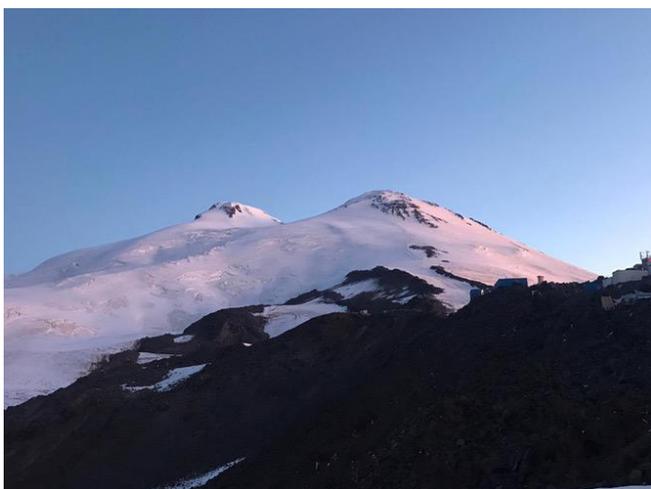
El **Elbrus**, no fue considerada la montaña más alta de Europa hasta la década de los noventa, cuando dos expedicionarios americanos, que querían realizar las cimas más altas de cada continente, contrataron un grupo de geógrafos rusos que comenzaron a estudiar la frontera artificial entre Europa y Asia. Al situarse en la parte Norte del **Cáucaso**, y fluir sus ríos y glaciares principales hacia esa vertiente, pasó a ser conocido como el **techo de Europa**, destronando al **Mont Blanc**, que tradicionalmente había ocupado ese puesto en los libros de geografía, por más de 800 metros de diferencia.

Su primera ascensión data de 1829 por parte de un alpinista local, y tuvo que esperar 40 años más para que los ingleses Freshfield y Moore consiguieran alcanzar su cumbre.

Enclavado entre numerosas montañas que superan los **4.000** y los **5.000 metros**, su nombre local, **Minguitau**, podría traducirse como “**el monte por encima de miles de montañas**”. La cordillera a la que pertenece, el **Cáucaso**, presenta una orografía rigurosa, dominada por valles glaciales, que lo hacen inhóspito y dificultan la presencia humana durante la mayor parte del año.

El **Elbrus – Minguitau** es en realidad un **volcán inactivo**, cuya última erupción data de hace 2.000 años, y que está formado por dos cumbres principales, que son cráteres cónicos relictos, testigos de la intensa actividad volcánica que originó la montaña que hoy conocemos. La cumbre Oeste tiene 5.642 metros de altura, y la Este 5.621.

La mayor parte de la zona presenta un bosque de tipo mixto, con coníferas que se mezclan con robles, hayas y arces, que se convierte poco a poco en una estrecha franja de estepa forestal, antes de pasar a la zona de estepa propiamente dicha.



4 Programa

A continuación puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Vuelo a Moscú y Minerálnye Vody.

Día 2. Aterrizaje en Minerálnye Vody. Traslado en autobús al **valle de Baksan** (3 horas).

Alojamiento en hotel.

Día 3. Primera Jornada de aclimatación. **Valle de Baksan. Terskol-Observatorio del Elbrus** (3.150 m)-Cota mayor (dependiendo del estado de los participantes).

Alojamiento en hotel.

Día 4. Aproximación en vehículo a Azau. Teleférico al **Refugio Garabashi** (3.850).

Noche en el campo base en refugio.

Día 5. Jornada de aclimatación en altura.

Noche en el campo base en refugio.

Día 6. Ataque al **Elbrus** (5642 m)

Noche en el campo base en refugio.

Día 7. Días de reserva para hacer cumbre en el caso de que no se pueda ascender el día 6.

Noche en el campo base en refugio.

Día 8. Descenso al valle de **Baksan**.

Alojamiento en hotel en el valle.

Día 9. Traslado al aeropuerto de **Mineralnye Vody**. Vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a Moscú y Minerálnye Vody.

Día 2. Aterrizaje en Minerálnye Vody de madrugada. Traslado en autobús al **valle de Baksan** (3 horas).

Tras descansar se podrá aprovechar el día realizando una excursión por la zona.

Alojamiento en hotel.

Día 3. Primera Jornada de aclimatación. **Valle de Baksan. Terskol-Observatorio del Elbrus** (3.150 m)-Cota mayor (dependiendo del estado de los participantes).

Alojamiento en hotel.



Día 4. Aproximación en vehículo a **Azau**. Teleférico a **Garabashi** (3.750 m)-Refugio **Garabashi** (3.850).

Traslado a **Azau** y desde aquí subiremos en teleférico bastantes metros. Alcanzaremos el refugio que ese encuentra a 3.850 metros donde dejaremos las cosas que os sobran para seguir ganando altura en nuestra fase de aclimatación.

El teleférico tienen en total 3 paradas (3.000 m, 3.500 m y 3.850 m). Es recomendable parar en alguna inferior y dar un pequeño paseo para ir aclimatando e incluso subir caminando desde la cota 3.500 .

Noche en el campo base en refugio.



Día 5. Jornada de aclimatación en altura.

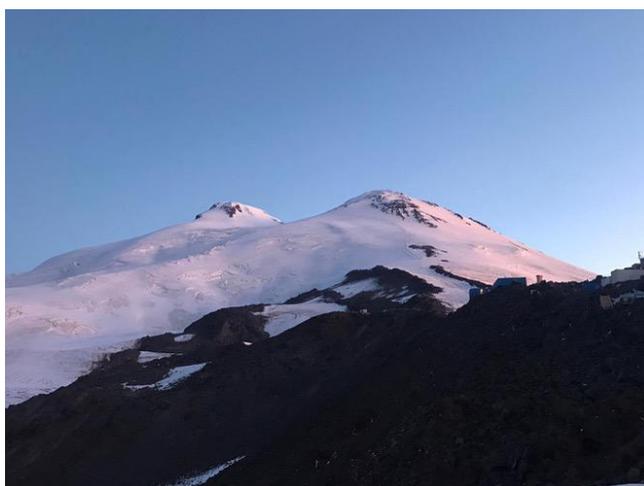
Día muy importante porque tras pasar noche en altura realizaremos un ascenso de unos 750-800 metros de desnivel alcanzando la cota 4.650 m (Pastukhov Rocks). Descenso al campo base.

Noche en el campo base en refugio.

Día 6. Ataque al **Elbrus** (5642 m)

Comenzamos con un “desayuno” ligero para comenzar a andar de madrugada. Normalmente el ascenso suele llevar unas 8-10 horas hasta la cumbre y el descenso unas 3-4 horas. La norma de oro en el **Elbrus** es comenzar el descenso siempre a la 1 del mediodía, da igual en el punto que nos encontremos, ya que a partir de ese momento el tiempo suele empeorar bastante.

Podemos acortar el ascenso mediante el uso de los ratracks (vehículos tipo máquinas pisanieves) haciendo esta jornada más corta.



Noche en el campo base en refugio.

Día 7. Días de reserva para hacer cumbre en el caso de que no se pueda ascender el día 6.

Noche en el campo base en refugio.

Día 8. Descenso al valle de **Baksan**.

Alojamiento en hotel en el valle.

Día 9. Traslado al aeropuerto de **Mineralnye Vody**. Vuelo de regreso.

5 Más información

Precio.

- 1.325 euros por persona. Si el grupo alcanza los 7-8 participantes.
- 1.418 euros por persona. Si el grupo alcanza los 5-6 participantes.
- 1.524 euros por persona. Si el grupo alcanza los 4 participantes.

*Suplemento en total de 75 euros en caso de que quiera habitación individual para las tres noches de hotel en el valle.

5.1 Incluye

- Guía de montaña español y el día de ascenso a la cumbre un guía adicional.
- Todos los traslados desde el aeropuerto.
- 3 noches en habitación doble y/o triple en hoteles/refugios en el valle de Baksan en régimen de media pensión.
- 4 noches en los campamentos en régimen de pensión completa.
- Visa de invitación para tramitar la solicitud y el registro local.
- Permiso de ascenso al Elbrus y estancia en el parque nacional.

5.2 No incluye

- Vuelo internacional (a partir de 420 euros).
- Visado de entrada.
- Bebidas no incluidas en la manutención.
- Teleféricos según programa.
- Cualquier gasto que no aparezca en el programa como consecuencia de tener que modificar el plan original por mal tiempo, cancelaciones de vuelos, etc...
- Animales de carga o ayudantes extras para traslado de equipaje al campamento.

5.3 Material necesario

Es importante llevar el material imprescindible, Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 50-60 litros)
- Mochila ligera para el trekking de aproximación (25-30 litros).
- Bolsas estancas para transporte ropa y documentación,
- Crampones, piolet y casco.
- Arnés y al menos dos mosquetones de seguridad.
- Bastones de trekking
- Bota rígida de Alta Montaña+Cubrebotas
- Zapatillas de trekking
- Ropa técnica:
 - Calcetines calientes alpinismo (al menos dos pares)
 - Calcetines tipo trekking (al menos dos pares)
 - Pantalón de alpinismo
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Mallas de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de plumas.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos
 - Guantes gordos.
 - Manoplas de pluma y cubre manoplas de goretex
 - Gorro para el frío.
 - Gorra para el sol.
- Saco de dormir.
- Gafas de sol y ventisca.

- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco de plumas.
- Termo.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Frontal con pilas de repuesto
- Cámara de fotos.

5.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Dos semanas antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Billete de avión en caso de ser necesario

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comuniquemos, informando del aeropuerto de salida y regreso. **También nos tiene que indicar si quiere facturar maleta en la bodega del avión para añadirlo a su billete.** Recordarle que los crampones, piolet y bastones no se pueden llevar en cabina y hay que facturarlos o meterlos dentro de su maleta. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio y le pediremos junto con la reserva del viaje una provisión de fondos para el billete. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) contenga lo imprescindible para en caso de que la maleta no llegue a destino, pueda realizar al día siguiente de su llegada actividad. Se puede alquilar material duro pero es más complicado encontrar guantes, gorro, etc de alquiler que sea de su agrado.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites oportunos con la compañía aérea pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

Medicamentos y vacunas

Deberás traer un número suficiente de los medicamentos que tomes habitualmente, con copia de los prospectos a ser posible. Infórmame si sigues algún tipo de tratamiento habitual por si tenemos que asistirte en caso de emergencia.

No hay vacunas obligatorias para ir a esta zona, pero es recomendable estar vacunado del Tetános, Difteria, Poliomielitis, y triple vírica, todas ellas en el calendario habitual de vacunación español.

Moneda

La moneda oficial de **Georgia** es el **Lari Georgiano** y la de **Rusia** el **Rublo Ruso**. Os recomendamos llevar billetes de 50€ que son los más valorados (billetes mas grandes no suelen aceptarlos y más pequeños dan peor cambio). Puedes pagar con VISA en la mayoría de sus comercios, y encontrarás agencias bancarias con cajeros automáticos donde podrás disponer directamente de moneda local al precio oficial de cambio.

Clima

En la mayoría de zonas de montaña el tiempo suele ser impredecible. Si bien las temperaturas estivales de la zona suelen ser amables en las poblaciones cercanas (máximas 27º y mínimas de 14º por ejemplo esta semana), en cuanto ascendamos, las condiciones se volverán las propias de zonas de alta montaña. Por ejemplo el día del ataque a cumbre en el **Elbrus**, es normal comenzar a andar con temperaturas bajo cero, que van suavizando a medida que el Sol asciende. Todo esto además puede cambiar considerablemente de un día para otro, como por otra parte, suele suceder en altura.

Agua Potable

Aunque la zona no presenta especiales problemas de aguas contaminadas, siempre es recomendable beber agua mineral embotellada. Para las ascensiones irá previsto en las provisiones grupales, pudiendo tener que derretir nieve en los campamentos de altura.

Comunicaciones

Los teléfonos móviles funcionan si tu operador te ha habilitado el **roaming internacional**. Asegúrate de desactivar los datos en itinerancia si no quieres sorpresas en tu factura de datos. Encontraremos wifi en las ciudades y en los alojamientos, pero no en los campamentos.

Opción de comprar una tarjeta prepagO del país (unos 12 euros) y así tener comunicación con datos.

Propinas

No están incluidas. Si contratáis porteador para subir vuestro equipo personal en lugar de subirlo vosotros, contad con algo de dinero extra aparte de los aproximadamente 50€ que os pedirán.

Seguridad

Toma las precauciones habituales que sigues al viajar fuera de tu país. Mantén controladas tus pertenencias. Puedes llevar en tu bolsillo el dinero que suelas gastar para tus consumiciones diarias, pero mantén el grueso de tu capital, tu pasaporte y tus documentos importantes en un bolso interior.

Comidas y Alojamientos

Durante nuestra expedición tenemos incluido alojamiento en régimen de media pensión, tanto en las ciudades y poblaciones de paso, así como en los campamentos base y de altura. El almuerzo no está incluido.

En el refugio hay zapatillas y no hace falta un saco muy grueso ya que se está confortable.

Tiene la opción de habitación individual en los alojamientos en el valle (que no son refugios) si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación doble. Dependerá de que otra persona también estén interesado en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Visado

Se necesita un Pasaporte válido para entrar en Rusia, con una Visa de al menos 30 días de validez (entrada múltiple).

Se gestiona desde España a través de la central de visados rusos. Oficinas en Madrid y Barcelona. Precio 58€.

<https://centraldevisadosrusos.com/inicio-madrid/tramite-visados-madrid/visados-turisticos-madrid/>

Seguro de la actividad

Es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad del viaje. Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Si ya lo tiene o no quisiera contratarlo a través nuestro debe comunicarlo por escrito.

Le recomendamos un seguro de viaje (que además cubre muchas actividades deportivas) y si además contrata "con cancelación" tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el seguro de viaje por el periodo de tiempo que dura la actividad o el seguro anual (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes del viaje, tendrá derecho a la devolución del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado por fuerza mayor (pedir documento del seguro para ver coberturas)

Consulte los precios del **seguro intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors.

* El Seguro de viaje lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El seguro de viaje con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero (ampliable, consultar) . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

****Otros seguros. Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite** (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguro para ver coberturas).

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

5.5 Puntos fuertes

- Ascender y descender la montaña más alta de Europa.
- Tres oportunidades para alcanzar la cima.
- Contraste de cultura con el Cáucaso
- Logística fácil por la ruta cobertura móvil, refugios, cabinas.
- Expedición de 9 días

5.6 Otros viajes similares

- India. Trekking en el Ladakh. Valle de Markha y opción ascensión al Stok Kangri
- Trekking del Baltoro. Opción de ascenso al Pastora Peak
- Nepal Trekking del Dhaulagiri Ascensión al Thapa Peak
- Nepal. Trekking campo base Everest+Island Peak
- Trekking en Kirguistan. Cordillera del Tien Shan
- Trekking en Kirguistan. Eskilitash, Inylchek y Kaindy
- Aiguille Verte, corredor Whymper
- Objetivo Mont Blanc, vía normal. Valle de Chamonix
- Mont Blanc Express
- Corredores de los Alpes. Alpinismo en Alpes
- Ecrins. Alpinismo avanzado en los Alpes
- Alpinismo de Placer en la Vanoise. Grande Casse
- La conquista del Cervino (Matterhorn) por Italia. Arista Lyon
- Alpinismo y escalada de placer en Italia. Dent d'Harens (4.148 m)
- Cervino (Matterhorn) Express
- Objetivo Cervino (Matterhorn). Semana de alpinismo
- Objetivo Eiger, Arista Mittellegi. Semana de alpinismo
- Eiger Express
- Objetivo Monte Rosa. Semana de alpinismo

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).