

A high-altitude mountain landscape with snow-covered peaks and a person walking on a snowy slope. The scene is captured in a wide-angle shot, showing the vastness of the mountain range. The sky is a deep, clear blue, and the snow is bright white, contrasting sharply with the dark sky. The person is a small figure in the distance, wearing dark clothing and a green backpack, walking away from the viewer along a path marked by tracks. The overall mood is one of solitude and adventure in a harsh, beautiful environment.

Владимир Гор

# Эльбрус

с юга

12+

# Владимир Гор Эльбрус с юга

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64463597](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64463597)*

*SelfPub; 2021*

## **Аннотация**

Летний Эльбрус с юга "с нуля". Сборник советов начинающему горному туристу. Особенности зимнего восхождения.

# Владимир Гор

## Эльбрус с юга

Это попытка объединить мой личный, по большей части, опыт восхождения на вершины Эльбруса по самому классическому и массовому маршруту: с юга, от поляны Азау, через приют Одиннадцати и Косую полку. По сути, это, видимо, выйдет просто справочник по снаряжению, плюс описание самого маршрута.

Смысл написанного: помочь в первую очередь самостоятельным туристам, по тем или иным причинам не желающим пользоваться услугами гидов, либо коммерческих организаций, организующих восхождения по этому маршруту. Помочь определиться со снаряжением – я вспоминаю себя, когда первый раз собирался на зимний Эльбрус: я же просто не мог найти в интернете толком информации по шмоткам, по особенностям климата или же возможных ночевкам в приютах... Помочь где-то даже определиться – надо оно вам, или нет.

В конце я рассмотрю особенности восхождения в межсезонье и зимой. Но для тех, кто собирается самостоятельно и впервые – только летнее восхождение.

Тем, кто первый раз собирается в большие горы, кто еще не сталкивался с высотностью, с необходимостью аккли-

матизации организма к условиям высоты – для них, безусловно, лучшее время попробовать свои силы – это лето. Я бы предпочел июль или август. Самое комфортное время прежде всего по температурам. А это и меньшие требования к шмоткам (соответственно – их меньший вес где-то), и меньшее влияние недостаточной акклиматизации. А недостаточная акклиматизация у вас будет априори, к сожалению. Современный ритм жизни диктует свои условия, и вместо двух-трех недель Эльбрус ходят за неделю. Ходят по нижней грани – с минимально возможной акклиматизацией. Я не буду обсуждать правильность или неправильность такого подхода – сам поступаю так же. Тем не менее – недельная акклиматизация летом, это совсем не то же самое, что зимой. Недостаток кислорода в крови влияет не только на ваши силы и одышку, но и на способность организма поддерживать температуру – и при низких температурах, не смотря на одежду, организму для этого нужно куда больше кислорода. Поэтому на первый раз – рекомендую именно лето. И дело даже не в тех или иных рисках, дело в вашем комфорте. Ведь гораздо лучше стоять на вершине полным сил, искренне радоваться этому событию и любоваться открывающимися видами, чем заползти туда в полубессознательном состоянии с одной лишь мыслью: «мама, скорее бы это все закончилось»...

И немножко о физической подготовке. Эльбрус по классическому маршруту с юга не предъявляет каких-то особен-

ных требований к физической форме, особенно в сезон восхождений – летом, когда на горе полно народа и везде натоптана хорошая тропа. Вы не должны бегать десятикилометровку на время и т.п. Конечно, выносливость необходима. И если вы регулярно бегаєте – это замечательно, ведь вам будет легче на восхождении. Но на мой взгляд – простых ежедневных пеших прогулок быстрым темпом вполне достаточно. Если при этом за спиной будет рюкзачок с десятью килограммами какого-нибудь барахла – это уже совсем отлично. Гораздо важнее, на самом деле, выносливость не столько физическая, сколько психологическая. Вы должны быть готовы к тому, что будет очень тяжело физически. Должны быть готовы переступить через свое «не могу» и «не буду». Впрочем, я не психолог и мотивацией заниматься не хочу. Я все же вернусь к своим баранам: шмотки, маршрут, погода...

## Снаряжение

Самая, пожалуй, обширная глава будет. Да и важность ее умалять нельзя.

### 1.1

#### Термобелье.

Вопросов нет – можно одеть обычную майку, и в общем то никакого криминала в этом не будет, но я предпочитаю комфорт. А термобелье – это то, в чем вы проживете, не снимая, все время, которое понадобится для восхождения. Кроме того – функционал. Если кто-то еще не знает, термобелье

вовсе не должно быть теплым и как-то вас греть. Его единственная функция – отводить влагу с поверхности тела. Это простая физика. Послунявьте палец и подуйте на него – почувствуете холод. Это потому что при обдуве влага активнее испаряется с поверхности, а переход из жидкого в газообразное состояние у нас происходит с поглощением энергии – вот и холод. То же самое происходит на поверхности тела – пусть даже испарение происходит на микроуровне, в пределах миллиметрового зазора между кожей и майкой – все равно процесс будет поглощать энергию и пусть капельку, но охлаждать кожу. На что ваш организм, в свою очередь, вынужден будет реагировать, затрачивая энергию на поддержание температуры тела. Примерно такой же эффект, если на вас одета сырая насквозь майка – пусть испарение происходит с ее поверхности, а не с кожи, но между этими двумя поверхностями пропитанная влагой майка, а жидкость не воздух – она отвратительный теплоизолятор. И ваша кожа будет так же охлаждаться.

Поэтому термобелье – только синтетика, которая в отличие от хлопка или шерсти не впитывает в себя влагу, а за счет капиллярного эффекта отводит ее наружу – прочь от кожи. При этом оставляя между своей поверхностью и поверхностью вашей кожи зазор из воздуха.

Термобелье должно быть довольно тщательно подобрано по размеру. С одной стороны – оно должно плотно облегать тело, с другой – ни в коем случае не жать. Во-первых, это ме-

шает кровотоку в коже, а во-вторых – вам все-таки довольно долго жить в этом белье. А комфорт – это важно. Это ваши сэкономленные силы.

Материал – да на лето на самом деле любой. А вообще я предпочитаю такой, который снаружи просто как трикотаж, а с изнанки слегка пушистый, как микрофлис. Есть у разных производителей. Я пользуюсь как дорогой майкой от Сиверы, так и дешевой, но ничем не уступающей по качеству декатлоновской.

Майку желательно с длинным рукавом.

Что касается штанов – я вообще не использую термобелье в классическом смысле – ношу обычные брюки из тонкого флиса. Но тут довольно индивидуально все, и каких-то жестких рамок нет. Главное – вам должно быть удобно, и вы не должны ощущать этот первый слой – термобелье – на себе.

Термобелье приобретается в одном экземпляре – все время восхождения вы ходите в нем не снимая. Нет, можете взять сменное, дело ваше! Но смысла в этом нет, а даже лишние пара сотен грамм груза в рюкзаке – это именно что лишние граммы.

Ах да! Чуть не забыл – трусы. Тоже очень важный элемент. Материал синтетика. крой должен быть удобен, резинка не жать, швы не тереть. Одна пара на всю дорогу. Ну... для особо чувствительных – можно и запасные взять, веса в них немного.

## Носки

Просто хорошие трекинговые носки. Именно трекинговые. Хорошо облегающие ногу и не сползающие. С различными зонами плотности, чтобы не натирало пальцы и пятку. Высокие, чтобы защищать голень от натирания высоким язычком ботинка. Тот же принцип, что и у белья – чистая синтетика, никакого хлопка или шерсти. Две пары – в одних ходите всю дорогу, вторые одеваете новыми на штурм.

Для жизни на бивуаке, а также в качестве средства аварийного утепления нужна одна пара толстых шерстяных или флисовых носков. Рекомендую обычные толстые вязаные, так называемые «бабушкины». Очень удобно, вечером в палатке снять трекинговые и надеть шерстяные, давая ногам отдохнуть и подышать. Так же в них можно и спать.

Что касается всяческих теплых трекинговых носков, или, тем паче, вариантов «одеть две пары для тепла» – я считаю это неправильным подходом. Носки должны быть трекинговые. А температурный режим должен обеспечивать ботинок. В крайнем случае – использовать наружное утепление ботинка типа бахил. В случае непредусмотренного аварийного замерзания ноги – одеть шерстяной бивачный носок.

Поэтому: носки трекинговые синтетика – 2 пары, носки для бивака шерстяные – 1 пара.

### 1.3

#### флиски

Тут все просто, понятно и без вариантов. Именно про-



сто обычная флиски. Но толстая – плотностью 200 гр./метр. Можно вариации на тему лонг-флис. Но именно просто флис. Лучшего утепляющего материала в плане дышимости и отвода влаги пока еще не придумали. А именно флис отводит влагу дальше – с поверхности термобелья и наружу.

Каких-то особых рекомендаций и нет, пожалуй. Флиски – она и есть флиски. Хорошая фирменная будет приятнее и долговечнее, но работать примерно так же будет и дешевая из сетевого спортивного магазина.

По крою: желательна утяжка снизу, и чтобы молния на воротнике была как-то защищена в верхней части, дабы не царапать шею.

## **1.4**

дополнительное утепление

На случай необходимости дополнительно утеплиться поверх флиски. Это может быть что угодно: еще флиски, легкая куртка на синтетическом утеплителе, пуховый свитер или пуховый жилет. Главное требование – минимум занимаемого места и веса.

## **1.5**

внешняя водо-ветрозащитная шкурка.

Брюки и куртка. Тут, пожалуй, самый большой разброс вариантов в зависимости от толщины кошелька. Конечно, предпочтительнее мембрана. Не буду здесь вдаваться в различия между ними, но реальность такова, что действительно работающая будет стоить приличных денег.

Принципиально на Эльбрусе можно обойтись и без мембраны – обычными дешевыми курткой и брюками из того же Декатлона.

Если все же изделия подороже, то особых требований нет – выбирайте на вкус и цвет. Но куртка должна быть с запасом по размеру – чтобы все ваши флиски и утепляшки под нее свободно поместились. Штаны очень удобны с подтяжками – нет ремня, сдавливающего живот, и ничто не трет на пояснице под рюкзаком.

## 1.6

### пуховка

Пуховка нужна. Конечно, если у вас есть, например, утепленная горнолыжная куртка, то одетой поверх флиски и утепляшки ее вполне достаточно. Но, к сожалению, как правило, горнолыжные куртки бывают, что говорится «по силу-эту», и не факт, что свободно налезут поверх всего этого.

Для примера: я ходил в июле, имея из верхней одежды двухсотую флиску, пуховую жилетку и дешевую мембранку с отстегивающейся подкладкой из тонкого флиса. На ногах тонкие флисовые штаны и дешевые недышащие тонкие водозащитные штаны. И мне было замечательно. Но это была хорошая погода!

В общем я не возьмусь рекомендовать обойтись без пуховки. Да даже просто на стоянке вам будет тепло и уютно накинуть ее и выйти погулять даже в плохую ветреную погоду.

## 1.7

### обувь

Летний Эльбрус – это классические горные ботинки. Так называемые «альпийские». Производителей куча. Примерно все одинаковое. Это кожаные ботинки с мембранной подкладкой, утеплителем типа прималофта, и одним или двумя рантами под кошки. Можно и пластиковые со съёмным вкладышем, но они гораздо менее удобны в ходьбе.

Плюс для подходов внизу по зеленой зоне кроссовки, либо легкие ботинки. Ботинки предпочтительнее, поскольку все-таки камни и легко подвернуть ногу. Зато кроссовки занимают гораздо меньше места, да и просто в них приятнее идти. Но если в кроссовках – то очень внимательно смотрим под ноги!

Ботинки изнутри будут сырые. Никуда вы от этого не денетесь. В случае пластиковых со съёмным вкладышем проще – просто забираешь его вместе с собой на ночь в спальник. В случае кожаных сложнее. Стельки да – конечно на ночь вынимаем и с собой в спальник, а сам ботинок можно только частично пытаться подсушить, набив внутрь предусмотрительно прихваченными газетами, либо женскими прокладками. Хотя на самом деле, не так уж критично отсырение ботинок – я вот не сушу их ничем, и в целом нормально и терпимо.

Еще к обуви отнесу гамаши и бахилы.

Бахилы – утепленные как бы чуни, одеваемые поверх бо-

тинок под кошки, используются для дополнительного утепления обуви. При наличии нормальных ботинок не нужны летом. Но если по тем или иным причинам вы решили использовать обычные трекинговые ботинки – бахилы необходимы на высоте. Легкие ботинки использовать не рекомендую по двум причинам: во-первых, они либо совсем не утеплены, либо утеплены слабо, а во-вторых – у них мягкая гибкая подошва, это не хорошо при использовании кошек, которые на вас будут всегда на высоте свыше 4000 метров примерно. Даже кошки с мягким креплением (а на трекинговых ботинках без рантов, да еще поверх бахил, вы сможете использовать только такие) все равно не очень хорошо себя чувствуют на ботинках с мягкой подошвой. При ходьбе подошва сгибается, и ее длина по прямой линии от носка до пятки уменьшается, в то время как длина кошки остается неизменной. Слететь привязанная кошка может и не слетит, хотя постоянное болтание будет ослаблять ремни, но все равно это не очень удобно – нога не очень уверенно ощущает поверхность. В общем – не рекомендую. Хотя и плюсы есть – такие ботинки удобнее, легче, к тому же – их можно использовать всю дорогу с самого низа, от подходов до вершины, и не надо тащить в рюкзаке вторую пару, а бахилы все же занимают заметно меньше места. Тем не менее оправдание такому выбору обуви только одно – нехватка бюджета даже на аренду нормальных горных ботинок. Замерзшие ноги – одно из худших и самых опасных явлений, которые могут с вами

произойти на горе. И дело даже не в дискомфорте, а в том, что замерзшая нога теряет чувствительность – намного возрастает риск споткнуться. А неудачно упасть и улететь даже на тропе с южной стороны Эльбруса есть очень много куда.

Гамаша, они же фонарики – что-то вроде чехла, одеваемого на верх ботинка и поднимающегося немногим ниже колен. Служит для защиты верха ботинок от попадания в них снега в случае ходьбы по нему глубокому. Вентиляция ботинка идет, в основном, за счет испарения влаги из него через верх, поэтому даже дорогие мембранные гамаша здорово перекрывают этот выход, и нога потеет сильнее. Не думаю, что летом на Эльбрусе вам придется тропить по настолько глубокому снегу, да и к тому же хорошие брюки, как следует затянутые на верху ботинка, вполне справляются с кратковременной защитой от попадания в ботинок снега. В общем – не вижу необходимости в гамашах летом на Эльбрусе. Но опять же – лето разное. Если июль-август точно не потребует дополнительной защиты ног от снега, то в июне еще может быть очень много не стаявшего зимнего. Особенно внизу и чуть в стороне от основных троп. Но в целом – я предпочитаю нормальные горные ботинки и хорошо утягивающиеся по низу брюки.

## 1.8

голова, руки

Голова – это флисовая шапка. Лучше толстенькую. Внизу на подходах наверняка будет жарко и солнце – голову тоже

надо защищать, только тут уже от перегрева солнечными лучами. Сгодится что угодно – легкая панама с полями (заодно защитит шею сзади), или просто бандана. Я вообще использую в горных походах бандану, вырезанную из белой хлопчатобумажной простыни – дешево, эффективно и приятно на ощупь. К тому же где-то на привалах у водопада или ручьев может использоваться в качестве полотенца. Это единственный случай, когда в экипировке прекрасно подходит хлопок.

**Бафф.** Очень полезная штука. Как шею где-то можно закрыть, так и наверху при холоде и ветре натянуть на голову под шапку таким капюшоном. Места не занимает, так что брать однозначно. Материал может быть самым разным. Как классическая для баффа тянущаяся тонкая синтетика, так и флис.

**Балаклава.** Понадобится только если на верху при сильном ветре. Из минусов – она надевается на нос, и при дыхании всегда запотевают очки. А одевать ниже носа – так вроде и бафф с этим прекрасно справится... Так что балаклава – только тем, у кого чувствительная к обветриванию кожа лица, в основном это актуально для девушек. Подытоживая – необходимости не вижу. Но если нет уверенности и идете первый раз – возьмите какую-нибудь недорогую на пробу, места она занимает немного, а вдруг вам понравится и будет комфортно.

Одежда для рук состоит из двух элементов: перчатки и верхонки. Перчатки – основная одежда. Обычные флисовые.

Можно с ветрозащитным покрытие типа софтшелла – не принципиально. На случай, если вдруг намокнут где-то от снега, можно взять запасные просто из тонкого флиса. Но это уже перестраховка. Наверху в случае сильного ветра, а также при выходе на штурм ночью поверх перчаток или отдельно от них одеваются верхонки, они же пуховые рукавицы. Вещь крайне необходимая – без них руки окоченеют.

Вот по одежде в общем то все. Вы теперь одеты, вам тепло и удобно. Вы защищены от ветра и проливного дождя внизу в зеленой зоне, и от снега и того же ветра наверху на пути к вершине. Переходим к следующей части, не менее объемной:

## Снаряжение

### 2.1

#### очки

Наверху, где будет снег, находится без очков крайне нежелательно. Все слышали про «снежную слепоту», и пусть это крайняя степень поражения глаз, но даже легкий ожог или просто раздражение сетчатки ничего приятного не доставит. Поэтому снимать очки только на несколько минут, когда хочется что-то рассмотреть и т.д. и т.п. Ничего критичного – не надо пугаться, если вы остались без очков на несколько минут, или даже на полчаса. Но все-таки очки должны быть

на вас всегда. А также они должны защищать и по бокам – наверняка обращали внимание на явно выраженные шторки по бокам на альпинистских очках.

Ну и уделяем внимание мелочам – не жмут ли дужки (в том числе прижатые шапкой), удобно ли переносице... Вам в этих очках ходить несколько дней, снимая только в палатке и вечерами.

Поскольку очки – вещь мелкая, а значит имеет свойство теряться – нужно иметь запасные. Хоть самые простенькие обычные гражданские солнцезащитные. Оказаться на верху, в паре часов хода от лагеря, без очков – крайне нежелательно. Я обычно беру в качестве аварийных маску – можно горнолыжную, можно дешевую строительную (они тоже бывают с нормальным защитным фактором для работы зимой на открытом воздухе). Маска по степени защиты может быть меньше – не обязательно 3-4. Во-первых – это все-таки запасное аварийное средство, а во-вторых – маску можно использовать вместо очков в условиях снежного бурана, когда при боковом ветре снег может залетать под очки. А в таких условиях видимость падает, и меньшая затемненность маски только играет в плюс.

Ну и не поленитесь привязать к дужкам очков тонкую веревочку, если таковой на них нет – некоторые производители выпускают уже с ней – она накидывается на шею и практически сводит на нет вероятность случайного падения и утери очков.



## 2.2

### кошки

Эльбрус с юга летом не имеет технически сложных или откровенно ледовых участков, тем не менее и по снегу уже в нижней части подъема от Приюта 11 легче идти в кошках – ноги почти не пробуксовывают, и сил тратится меньше. Да и устойчивость выше.

Ну а уж наверху – на Косой полке и, тем более, на подъеме с седловины к западной вершине бывает даже летом очень жесткий фирн, идти по которому без кошек не просто опасно, но просто-напросто сложно и вообще глупо.

Поэтому кошки нужны. Какие именно? Да любые! Вообще, кошек существует чертова уйма разновидностей, но в целом они разделяются на две группы по типу зубьев: ледовые или фирновые, и на три группы по типу крепления: мягкие, полуавтоматические (еще применяют термин полужесткие) и автоматические (жесткие).

Ледовые предназначены для ледолазания, в том числе технически сложного – на передних зубьях кошек. Поэтому у таких кошек два передних зуба мощные, выполнены вертикально, и часто вообще делаются съемными. У фирновых передние зубья практически не отличаются от боковых или задних, выполнено все это обычно штамповкой из единого куска металла. На Эльбрусе вам понадобятся именно фирновые. Они так же бывают 10-ти или 12-зубыми – подойдет лю-

бые. По материалу, из которого изготавливаются кошки, чаще всего встречаются стальные, но бывают и легкосплавные – так называемые «скитурные». Опять же – подойдут любые.

По типу крепления, опять же повторяюсь, подойдут любые. С точки зрения удобства, на мой взгляд, предпочтительнее полностью автоматические, которые жестко крепятся за ранты на ботинке – кошку, предварительно отрегулированную по длине к ботинку, крепят металлической скобой за передний рант и защелкивают лягушку на заднем ранте. Как правило, на кошке еще есть ремешок, который играет просто роль страховки – при слетании скобы или лягушки с ранта не дает кошке потеряться. Минусы такой кошки – при износе рантов, либо при плохой подгонке к ботинку кошка может слететь.

Мягкие кошки устроены значительно проще – они тоже регулируются по длине подошвы, после чего ботинок просто устанавливается на них, спереди и сзади охватываясь пластиковыми креплениями, которые просто обхватывают ботинок, и после притягиваются ремешками. Минусы – кошку сложнее и дольше надевать, и она не так жестко держится на ботинке. Впрочем, второй из минусов актуален для сложных ледовых маршрутов и на южном Эльбрусе, которые по сути представляет собой просто пеший горный поход самой минимальной категории трудности. Плюсы – кошки подходят для любой обуви, будь то ботинки с мягкой подошвой или же просто валенки. Кроме того, такие кошки мож-

но использовать поверх утепленных бахил. Я использую такую схему на Эльбрусе в межсезонье, когда иду в обычных «летних» горных, но при ночном выходе на вершину дополнительно утепляюсь, одевая поверх ботинок утепленные бахилы. В этом случае поверх годятся только мягкие кошки, автоматические (или жесткие) надежно не фиксируются на рантах ботинка сквозь слой толстой ткани бахил.

Ну и полуавтоматические или полужесткие кошки – промежуточный вариант. В принципе – самый оптимальный. Не требует наличия переднего ранта на ботинке – спереди на кошке такой же пластиковый обхват, как на мягких кошках, куда вставляется носок ботинка. А сзади кошка защелкивается такой же лягушкой, как на автоматических (жестких). Так же возможно использование таких кошек с некоторыми видами бахил – многие производители специально оставляют в пяточной зоне бахил специальную прорезь, или просто утоньшение типа ткани в один слой, чтобы лягушка надежно защелкивалась и возможно было использовать полуавтоматические кошки поверх бахил.

Важный элемент конструкции кошки – антиподлип. Это такая пластиковая крышка, которая закрывает нижнюю поверхность кошки между зубьями, препятствуя налипанию снега. На летнем Эльбрусе, где часто бывает рыхлый размокший снег, очень актуальная, я бы даже сказал – необходимая опция. Обратите внимание – антиподлипы на кошках должны наличествовать.

Насчет заточки зубьев кошек – вопрос, больше актуальный для жесткого льда. На снегу и фирне Эльбруса с южного склона летом можно не заморачиваться заточкой зубьев.

А вообще, кошки – крайне важный элемент снаряжения, от которого напрямую зависит ваша безопасность. Даже на «обжитом» летнем Эльбрусе бывают условия и места, откуда вам будет крайне сложно спуститься вниз, если одна из кошек сломается или слетит и потеряется. Известны случаи, когда поломка кошки и последующая попытка спуска на одной оставшейся заканчивались трагическими срывами и падениями даже у очень опытных альпинистов. Поэтому кошки всегда надо проверять, особенно, если они у вас не новые, собственноручно купленные в магазине, а взятые в прокат или у кого-то из знакомых. Достаточно просто тщательно осмотра на предмет повреждения элементов – не должно быть никаких трещин или надрывов на каких-либо частях (ремни, пластиковые детали, сами корпуса кошек). Отдельное внимание уделите соединительно-регулирующей планке, которая соединяет переднюю и заднюю части кошки между собой.

И еще один вопрос, который может возникнуть в процессе подбора кошек: они бывают 10-ти и 12-зубые. Разницы в нашем случае нет. Для рассматриваемого маршрута одинаково подойдут любые из них.

И еще немножко о снаряжении, в связи с затронутой темой безопасности. Рекомендую брать с собою в горы такую ба-

нальную штуку, как скотч. Самый обычный, из хозяйственного магазина, серебристого цвета, желательно армированный. Вещь незначительная по затратам, практически не занимающая места (замечательно одевается на некоторые не очень толстые термосы – и всегда под рукой, и места в вещах не занимает), но иногда оказывающаяся крайне полезной. И если банальное заклеить порез на пуховке или палатке это очень косвенно относится к безопасности, то вот экспресс-ремонт кошки – тут скотч вне конкуренции. Что из поломок чаще всего может произойти с кошкой? Это либо лопается планка, соединяющая переднюю и заднюю части, либо рвется ремешок или пластиковый носок, в который вставляется ботинок, и тому подобное... Во всех этих случаях самый простой, а зачастую и единственный, способ ремонта – просто примотать-привязать кошку к ботинку. И скотчем это сделать гораздо быстрее и проще, чем той же веревкой. Поэтому скотч, по моему мнению, это как раз та самая мелочь из раздела «маст хэв».

## 2.3

### ледоруб

Продолжим тему ледово-снежного снаряжения. Ледоруб должен быть. Принципиально, относительно нашего маршрута – любой. Можно даже не ледоруб, а ледовый инструмент. Правда не совсем любой, а такой, форма которого позволит осуществить самозадержание при скольжении по склону – зарубиться, как обычно говорят.

Достаёте ледоруб с рюкзака, где его обычно закрепляют, и идёте дальше с ним в руке в том случае, когда крутизна и состояние склона под вами таковы, что в случае, если вы сядёте на него задницей, то поедёте. На Эльбрусе летом такое, как правило, бывает лишь при подъёме с седловины на Западную вершину. Но возможно и на Косой полке (особенно, если вы потеряли тропу), и в июне на подъёме от скал Пастухова до Косой. Несёте в руке вы его именно как средство своей страховки на случай падения. Причин падения может быть множество – от помутнения сознания от прекрасных видов вокруг, до банального спотыкания. И не нужно переоценивать свои силы и состояние – споткнуться и упасть может каждый и в любом месте. Поэтому на тех участках склона где падение приведёт к дальнейшему скольжению вниз – в руке должен быть ледоруб. При этом он страхует от того, чтобы не быть потерянным при вашем падении – как правило, просто пристегивается усом само страховки к обвязке. В случае падения – зарубаетесь. Технику самозадержания с помощью ледоруба здесь рассматривать не буду – найти в интернете и почитать несложно. Отмечу лишь основные правила: переворачиваемся на живот и всем весом грудью наваливаемся на ледоруб, который клювом направлен в склон, ноги при этом сгибаем в коленях и поднимаем ботинки вверх – если скорость при скольжении уже набрана, то попытка затормозить с помощью кошек приводит к значительным травмам ног.

Второй случай использования ледоруба тоже страховоч-

ный, но не на ходу, а при остановке. Например, вам необходимо остановиться и присесть – поправить развязавшийся ремень кошки, или просто глотнуть чаю и немного отдохнуть. В случае, если под вами именно такой склон, который требует передвижения с ледорубом в руке, то есть достаточно крутой и скользкий, то и сидеть на таком склоне без страховки, а просто упираясь в него кошками – занятие слишком рискованное. Так на попе и уедете. Поэтому берем ледоруб, пристегнутый к вам тем же усом самостраховки, и втыкаем его в поверхность склона. Со льдом летом вы скорее всего не столкнетесь, а вот хорошего плотного фирна наверху будет более чем достаточно. Если фирн достаточно мягкий, легко протыкается, а под ним глубокий снег – втыкаем ледоруб рукояткой на всю длину. Если жесткий и прочный – втыкаем просто клювом. Это не стопроцентная, но достаточно надежная дополнительная страховка.

## 2.4

прочее

Что еще из обще-альпинистского вам понадобится.

Страховочная система, она же обвязка, она же беседка. Понадобится она в четырех случаях: 1) привязать на самостраховку ледоруб, 2) встегнуться в страховочную веревку (так называемые перила) при подъеме на Западную вершину, 3) связаться с другими участниками группы в связку при пересечении ледника (если пойдете таким маршрутом), 4) чтобы было за что вас эвакуировать.

В общем, конечно, нужна однозначно. В принципе – любая. Но если пойдете маршрутом, где возможно падение в трещину (через ледник Гарабаши) – лучше что-то более-менее цивилизованное, а не простая дешевая «яйцerezзка», выполненная из ремней. Просто из тех соображений, что в ней немного приятнее падать и можно подольше провисеть без затекания конечностей. Но это весьма маловероятно, поэтому – любая, но обязательно.

К обвязке нужны еще усы самостраховки. Абсолютно любые – можно покупные, можно самим связать из репшура. В интернете полно картинок. Назначение усов – зацепить тот же ледоруб (хотя для него иногда делают отдельную веревку – так правильнее), и встегиваться в перила при подъеме на западную.

Ну и пара карабинов – по одному на каждый ус. По форме – любые. По типу запора – обязательно с муфтой. Дело в том, что карабины с просто подпружиненной скобой (так называемые скальники) в условиях альпинизма и горного туризма иногда могут подвести – веревка запутается, обернется вокруг карабина и при возникновении нагрузки просто нажмет на скобу с другой стороны и выщелкнется.

В общем-то, на этом все. Прочий инвентарь, типа тех же жумаров, могущих понадобиться при вытаскивании провалившегося в трещину, должен быть у тех, кто будет уметь ими пользоваться. Тем же, кому адресуется это произведение, то есть тем, кто идет в большие горы первый раз и са-



мостоятельно, я настоятельно рекомендую воспользоваться предложенным мною ниже маршрутом, на котором не понадобится пересекать ледник. Риск познакомиться с трещинами, безусловно, все равно есть. Трещины (пусть и недостаточно широкие, чтобы в них провалился совсем уж так за просто человек) есть на той же Косой полке. Да и если уйти с тропы, то на Эльбрусе ой как много вариантов куда можно уйти и познакомиться с трещинами... Но, если вы не будете фанатично рваться к вершине любой ценой, и прислушаетесь ко всем рекомендациям, которые я изложу ниже – вероятность потерять тропу для вас будет почти нулевая. Поэтому не нужен вам жумар, всякие блоки типа тиблок от пещи и тому подобное.

А! Вот еще к прочему отнесу: лавинная лопата. Нужна, в принципе, только в одном случае – расчистить от снега место под палатку. Ну еще снега на растопку набрать. Но зато для этого всего она ну очень облегчает жизнь. В июне, надо сказать, там такое себе лето... календарное больше. И снега может быть очень прилично наверху, в районе Приюта 11. Поэтому я лопатку беру, даже если иду один. Пусть это 600-700 грамм плюсом к снаряжению, но спасибо вы ей наверняка скажете. Но элемент снаряжения совсем не обязательный.

В этот же раздел отнесу фонарик. Понятно, что быть он должен обязательно. Какой именно? Да не принципиально, мне кажется. Совсем дешевый не нужно только потому, что у него, как правило, низкая надежность. Я хожу с самым про-

стым из Декатлона, у которого только один режим – никаких дальних светов, мигающих красных и тому подобного... Хотя можно и с каким-нибудь дешевым из супермаркета – не вопрос. Но в этом случае – возьмите и запасной фонарик. Кстати о запасах – комплект запасных батареек обязателен.

Объясню, почему такие низкие требования я предъявляю к фонарику. На самом деле нужен он, по большей части, только внутри палатки в темное время суток. На улице он понадобится вам в двух случаях – отойти вечером в туалет, ну и еще ночной выход на штурм вершины. Кстати в последнем случае можно обойтись и без фонаря, если уж на то пошло – абсолютной темноты там нет, идете вы по белому снегу. Если в составе группа, и у товарищей есть фонарики – вообще никаких проблем. А к тому времени, как вы подойдете к более-менее сложному участку – Косой полке – уже рассветет. Конечно, всегда бывают форс-мажоры... Я вспоминаю ситуацию в январе на Казбеке, когда мы вдвоем с товарищем подзадержались и пересекали ледник на подходе к Метеостанции уже глубокой ночью. Как же я ему завидовал, что у него был хороший яркий фонарик, а не такой ущербный, как у меня. Только за счет яркого далеко бьющего света мы сэкономили очень много сил и времени в поисках траектории маршрута: дальний свет позволял оценить хотя бы примерно – где мы находимся, в какую сторону двигаться, где находится тропа при выходе с ледника на скалы. В общем да, конечно, бывают ситуации, когда экономия на фонарике

может выйти боком. Тем не менее, считаю, что применимо к классическому летнему маршруту на Эльбрус – можно особо не заморачиваться этим вопросом.

## 2.5

### бивак

Важнейшая составляющая любого похода, а тем более – высокогорного, это обустройство лагеря. Сюда отнесу три элемента: палатку, коврик и спальник. Кухню потом лучше рассмотрю отдельно. Спокойный и комфортный отдых на стоянке, это очень важно. Это ваши отдохнувшие тело и мозг.

Палатка. Ну, надеюсь не нужно объяснять, что она должна быть прочной – ибо и ветра бывают в горах очень сильные, и снега за ночь может навалить столько, что будете откапываться поутру. А кроме того, она должна быть легкой – нести ее все же придется на своих плечах. Вот именно из-за попыток совместить несовместимое – легкость и прочность – горные палатки и стоят зачастую совершенно несусветных денег. Выбор на рынке достаточно большой, я не буду здесь проводить его обзор. И вообще, наверное для первого похода в горы стоит не тратиться зря, а взять палатку в аренду.

Какие же требования предъявляются к палатке, которую можно взять с собой, собираясь на Эльбрус? Оставим однослойные сверхлегкие палатки людям, которые точно знают – почему они поступаются своим комфортом в угоду минимизации веса и размеров. Палатка должна быть двухслойной.

Обычной классической конструкции – внутренняя палатка (только желательно не из сетки, как обычные туристические палатки, а из тонкой ткани – там все-таки холодно), которая сверху накрывается тентом. Только двойная конструкция обеспечивает отсутствие конденсата внутри. По форме – крайне желательно самостоятельную. То есть классическую полусферу. Такую палатку просто поставить, она не сложится, если вырвет одну из оттяжек. Ну и просто она оптимальна в плане внутренней обитаемости. Дуги, естественно, только из алюминиевого сплава – никаких стеклопластиковых. Ветровая и снежная нагрузка (больше ветровая в нашем случае, конечно) на высокогорье действительно бывает очень большой. У наружного тента необходимо наличие снежной юбки. Без нее ветром нанесет внутрь, в пространство между внутренней палаткой и тентом, снег. Так же у палатки очень желательно наличие хотя бы небольшого тамбура – в нем можно оставить какие-то вещи, которые нет смысла тащить внутрь – например кошки, наружные ботинки (если они у вас двойные). Так же в тамбуре можно готовить. Внутри палатки это не очень хорошо по целому ряду причин. Во-первых, регулярно происходят случаи, когда кто-то угорает в палатке. А во-вторых – куча пара, поднимающаяся от кипящей воды и выпадающая конденсатом... я не знаю – лично я предпочитаю, чтобы в палатке было сухо, а для этого лучше готовить в тамбуре. Да и просто всегда есть вероятность опрокинуть котелок. В тамбуре это всего лишь печаль о разли-

той еде, а внутри палатки – это большая и неприятная проблема. Ну и еще в пользу тамбура – он как бы отделяет основное жилое пространство палатки от улицы. В непогоду, когда вы вылезаете-залезает внутрь не будет попадать снег или дождь. Ну и еще по конструктиву – я предпочитаю палатки с наружными дугами. Такие палатки собираются сразу: вставили дуги в рукава на тенте, согнули их дугой, закрепили, и всё – у вас стоит готовая собранная палатка. Только не забудьте ее сразу пристраховать, чтобы ветром не унесло. Не нужно сначала ставить внутреннюю (а далеко не всегда хорошая погода без осадков!), потом торопясь, пока она не сильно намочла, закреплять ее, чтобы не сдуло ветром, потом накидывать и крепить тент, полощущийся на ветру как флаг... Вообще, палатка должна быть такой, чтобы без проблем устанавливаться одним человеком в условиях плохой погоды и сильного ветра.

Подытожу: алюминиевые дуги, снежная юбка, тамбур.

Лично мой выбор – двухместная палатка Редфокс Эксплорер. Она примерно как раз такая, как я описал выше. Правда, тамбур совсем минимален, но достаточен. Палатка достаточно прочна, при этом весит около трех килограмм, что терпимо. Ну и по цене она заметно ниже именитых импортных аналогов.

Теперь про коврик. Коврики все плюс-минус одинаковы по размеру и весу, а вот по эффективности разные. И опять же – можно пойти и с простой пенкой. Ну будет вам холодно

снизу... Тоже решается – подсовываете под себя все имеющееся и ненужное в данный момент, начиная от рюкзака и заканчивая пуховкой – и более-менее терпимо, можно спать. Но я бы настоятельно советовал взять хороший коврик. К тому же, если вы в принципе ходите в походы – он пригодится вам и на равнине, зимой или в межсезонье. Опять же – не хочу углубляться в тематику, есть множество обзоров и статей конкретно по коврикам. Просто дам такой совет – не экономьте, не берите тоненькую плоскую пенку.

Еще есть коврики надувные. Тоже производятся утепленные – с тем или иным наполнителем внутри. Очень рекомендую в дополнение к обычному коврику. Я хожу именно так: на пол палатки кладу обычный складной коврик, а сверху на него – легкий надувной. Весит такой надувной коврик 600-800 грамм, места занимает достаточно немного. Лично я готов платить переноской лишнего веса за гораздо больший комфорт на стоянке. Такая компоновка обычного и надувного ковриков обеспечивает действительно отличную теплоизоляцию, а кроме того – на этом просто мягко и удобно лежать. А удобство, в нашем случае, это не просто капризы – это лучший сон, лучший отдых, более полное восстановление организма за ночь.

Кстати об удобстве. Советую взять с собой небольшую надувную подушечку. Места в рюкзаке она практически не займет, а вот комфорта добавит. И спать на ней правильнее, чем на каких-то вещах, сгруженных и подсунутых под голо-

ву. Главное, не повторяйте очень распространенную ошибку – не надувайте ее сильно. Подушка должна быть накачена чуть-чуть, лишь бы держала свою форму. В таком случае она будет проминаться под весом головы и работать правильно.

Ну и о спальнике в завершение бивачного раздела. Спальник для летнего Эльбруса должен быть где-то «на -10». Причем, вы должны понимать, что это – температура комфорта спальника. Прочие цифры, которые любят указывать производители – всякие «температуры предела комфорта», «температуры экстрима» – это все нам не интересно. В спальнике, в котором холодно, переночевать одну ночь, перетерпеть, лишь бы без переохлаждения – для этого такие спальники конечно пойдут. Но нам не надо выживать. Нам надо достаточно продолжительно время прожить на горе. При этом не бороться каждую ночь с холодом, а крепко спать, отдыхая и восстанавливая силы для следующего дня. Поэтому – спальник теплый.

Такие спальники достаточно дороги, поэтому, если вы не ходите в зимние походы, то у вас, скорее всего, такого спальника нет. Покупать ради одного выхода в горы – накладно и не имеет смысла. Так что рекомендую взять в прокате. В принципе, по выбору спальника – пуховый всегда теплее и занимает при этом меньше места, чем аналогичный по характеристикам спальник с синтетическим наполнителем. Разговоры о том, что пуховый может отсыреть... Я даже не знаю, что насчет этого сказать. Наверное, просто, его не надо

мочить? Я много лет хожу с пуховым спальником и никогда не было проблем с его отсыреванием. Да, при укладке в рюкзак, мешок со спальником я всегда дополнительно упаковываю в пакет. Просто для перестраховки. Если наверху, в зоне снега, намочить его уже просто негде, то в зеленой зоне да – есть речки, озера, дожди и лужи. Всякое бывает, хотя на том маршруте, который я буду рассматривать ниже, разве что под сильный дождь можно попасть. В палатке наверху – да, где-то конденсат, где-то дыхание ваше... и спальник потихоньку набирает влагу. Но даже если его не просушивать в солнечный денек – на неделю-другую его вам хватит за глаза. Так что не ведитесь на разговоры о том, что пуховый, дескать, если отсыреет, то перестает греть. Переставать то он конечно перестает, но тут просто будет сложно сделать так, чтобы он отсырел. А весит он значительно меньше. И это уже актуально. Но, в прокате, скорее всего будут только синтетические. И это правильно – бывший в употреблении пуховый, пожалуй, не надо брать. Даже если он будет в прокате. Пух имеет свойство сваливаться со временем, а кто знает, как хранили и эксплуатировали тот спальник в прокате.

Резюмируя: спальник минимум на температуру комфорта «-10». Есть возможность купить – лучше берите пуховый, он значительно легче при равных характеристиках. Если берете в прокате – берите синтетический.

## 2.6

кухня



Горелка и котелок. Раньше я ходил с обычными горелками и какими-то легкими, как правило алюминиевыми кастрюльками. Потом мы с другом, собираясь на Памир, скинулись и купили на двоих систему. Именно у нас это система от Примус, но производителей полно – обзор и в этом случае я делать не буду. Чтобы было понятно, о чем я веду речь – это все аналоги Джетбойла. То есть горелка, на которую устанавливается (часто фиксируется заодно с горелкой) специальная кастрюлька. Удобство уже в том, что емкость жестко соединена с горелкой (которая, как правило, выполнена в виде навинчивающейся сверху на баллон с газом) – такая конструкция более устойчива, меньше вероятность уронить и разлить, случайно задев. Но основной плюс не в этом. Плюс в конструкции кастрюли (котелка, стакана – называть можно как угодно) – вместо привычного плоского дна там вы увидите множество ребер теплообменника, приваренных собственно уже к дну кастрюли. Такая конструкция намного повышает площадь, которой корпус емкости принимает тепло от огня горелки. Тем самым значительно повышает КПД системы в целом, уменьшая расход газа и время, необходимое на разогрев. Так же увеличивается и безопасность – системы настолько эффективны, что даже при сильном пламени, зачастую можно подносить руку вплотную – настолько мало тепла тратится впустую, на обогрев атмосферы, что вы не обожгетесь. Но все же главное достоинство таких систем – экономия газа. Поэтому не пожалейте денег – приобретите

себе именно такую горелку.

У систем бывают разные по объему кастрюли. Оптимальна литровая. По факту в нее помещается порядка 800 миллилитров, что достаточно при приготовлении пищи для двух человек.

Как правило, у таких систем приготовления пищи есть пьезоподжиг. Но, во-первых, он часто не очень стабильно работает, а во-вторых – всегда нужна подстраховка. Поэтому у вас с собой всегда должна быть зажигалка. Обычная – с колесиком, а не пьезо.

Для стандартного похода на Эльбрус – это где-то неделя на горе – вам понадобится 2 стандартных баллона на 230 грамм. Конечно, дело весьма ответственное, поэтому всегда нужен запас – берите три баллона на два человека. Газ – тоже лучше не экономьте. Дешевый газ, в составе которого мало изобутана, на морозе будет плохо гореть и отвратительно разжигаться. Для летнего восхождения необязательно брать дорожный зимний Примус, но обычную беленькую Ковею – будет вполне достаточно.

С плитой и кастрюлей разобрались. Прочая посуда это тарелка, стакан и ложка. Лучше все это легкое пластиковое. Но можно любое, на самом деле. Хоть титан. Главное требование к посуде – чтобы меньше весила. Ибо это не тот элемент снаряжения, на который не жалко сил, чтобы тащить его с собой любой ценой.

Нож. Он вам понадобится разве что, чтобы порезать сыр/

колбаску. Очень удобны небольшие кухонные, которые продаются в супермаркетах – интересны те, у которых есть такой пластиковый чехол на само лезвие. Нож тонкий – резать им удобно. Но главное – он надежно защищен, лежит в клапане рюкзака, и можно не бояться, что он вывалится из ножен и что-то проткнет. Это я привел пример, но совершенно необязательный. Можно и простой маленький складной типа тех же Викторинков швейцарских. Только без перебора с функциями, потому что опять же – не забываем про лишний вес. Вес складывается вроде бы из копеечек – тут 50 грамм, тут 100 – и вдруг на выходе у вас неподъемный рюкзак...

Термос. Да обычный дешевый китайский стальной на один литр (можно и меньше, но минимум 700 мл) прекрасно работает. Главное ведь не сохранить именно кипяток – главное, чтобы было теплое и уж тем более не замерзло.

Еда. Тема обширная, и вообще во многом индивидуальная. Надо брать то, что вы любите. Потому что акклиматизация у нас на такой высоте за неделю все равно недостаточная – аппетит может быть плохим, а есть надо. Да и вообще – зачем себе в чем-то отказывать? Берите то, что любите. И питье – у большинства идет хорошо на высоте что-то кисленькое. А пить надо много – это тоже полезно для лучшей акклиматизации.

Вес продуктов – максимум один килограмм в день. Стандартное восхождение займет 7 дней (причем на седьмой вы скорее всего уже спуститесь с вершины и далее вниз в цивили-

лизацию), плюс запасной день на погоду. Итого еды должно быть из расчета на 8 дней. Желательно даже меньше килограмма на день, хорошо если все продукты у вас уложатся в 6-7 килограмм. Хотя, если пойдете по рекомендованной мною схеме – там будет разрыв на предварительную акклиматизацию, потом спуск вниз в поселок, ночевка там, и только потом уже выход на основной склон к Приюту 11 – там можно и продукты разделить на две части, чтобы не таскать все с собой с самого начала.

Еще по еде. Старайтесь брать такие продукты, которые не надо варить. Варка – это лишний расход газа. Ведь даже чтобы получить воду – ее сначала надо именно получить, растопив снег. Идеально, если ваши продукты требуют просто залить их кипятком. Потому что мыть котелок – тоже лишние затраты сил и опять же газа. Консервные банки – тоже нежелательно. Сейчас полно продуктов в мягкой упаковке – та же тушенка, или уже готовые блюда. Очень удобно. Да и весит меньше, и в использованном виде компактнее, а мусор на горе оставлять очень нехорошо, поэтому все тащим с собой.

Кстати! Я выше написал про 6-7 килограмм – это в расчете на нормальную еду. То есть я, например, не использую никакое сухое сублимированное мясо – только обычную тушенку. И себе я закладываю в день минимум полбанки тушенки. Вот все остальное – да, может и должно быть легким.

рюкзак

В принципе, достаточен рюкзак на 70 литров. Конечно, значительную часть его объема займет спальник. Но 80 литров в любом случае вам хватит. Советовать конкретную модель не буду – их сейчас просто огромный выбор. Единственное, что замечу – лично я предпочитаю легкие рюкзаки. Пусть у него не будет жесткой спинки с полноценными латами, пусть ткань будет тоньше и не такая прочная – ну не буду я кидать его на камни, а буду аккуратно ложить, выбирая место. Зато легкий рюкзак такого объема сам по себе весит порядка 1200-1400 грамм. В то время как нормальный полноценный – уже 2500. Тащить лишний килограмм просто рюкзака лично меня обламывает. Но, повторюсь, это личные предпочтения, а не рекомендация.

Вообще, особо про рюкзак писать не буду. Все-таки, надеюсь, те, кто собирается подняться на Эльбрус, достаточно знакомы с туризмом в принципе. И сами знают все про рюкзаки.

## 2.8

аптечка и прочие мелочи

Аптечка, в целом, стандартна. Из особенностей, вызванных ускоренной и недостаточной акклиматизацией – возьмите что-то от головной боли. Обычный Пенталгин или аналоги. Плюс что-то от диареи – просто стандартный гидрохлорид лоперамида. Если прижмет – на высоте вообще с туалетами крайне напряженно, в том смысле, что некомфортно.

Плюс бывают проблемы со сном, ну или просто надо пораньше лечь и желательно заснуть, например вечером накануне ночного выхода на вершину – я беру мелатонин. Еще очень желательная штука – пульсоксиметр. Используется для анализа процентного содержания кислорода в крови, и очень полезен для контроля своего состояния. Обязательно пластыри на случай натертых ног. Обязательно капли от насморка. Что-то простое сосудорасширяющее, типа ксиламетазолина – не на случай простуды, а просто очень у многих реакция на сухой и холодный горный воздух именно в насморке. Ну и защитный крем от солнца (с фактором защиты 50) и гигиеническую помаду (лучше тоже с фактором защиты – бывает детская с фактором 10). Крем и помада – необходимы всегда, когда вы на высоте выше 4000 метров. Даже если пасмурно. Ну, естественно – только днем, когда солнце на небе.

Туалетная бумага. Очень удобно брать одноразовые бумажные носовые платочки – они в таких компактных упаковках по 10 штук продаются.

Если используете какую-то электронику: телефоны (а с юга на Эльбрусе хорошая связь и интернет), фотоаппарат, электронные книги и тому подобное – подумайте о возможности взять солнечную батарею. Я использую раскладную походную. Даже небольшой по площади вам будет достаточно, потому что в горах (особенно на высоте уже того же Приюта 11) очень высока интенсивность солнечного излучения.

Внизу такой эффективности у солнечных батареек не бывает.

## **2.9**

трекинговые палки

Палки нужны. Где-то с ними просто легче идти, если правильно ими пользоваться. То есть не просто переставлять их, а действительно с силой опираться на них руками, разгружая толику веса с ног. А где-то с ними безопаснее – все-таки лишние точки опоры, если оступитесь на камне, то палки помогут. В общем они не обязательны конечно, но лучше иметь.

Требования? Да никаких особо... любые палки. Единственное, у совсем дешевых вместо нормального темляка может быть просто шнурок. Учитывая, что при правильном использовании палки вы опираетесь не столько на ручку, сжав ее в кисти, сколько запястьем на этот самый темляк, то шнурок – не лучший вариант. Даже просто с ремешком, расширенным в месте контакта с запястьем, будет значительно комфортнее. Но это лишь пожелания – переходы не такие уж длительные и тяжелые, можно обойтись и вообще без темляка.

## **2.10**

навигатор

Навигатор должен быть обязательно. Навигатор должен быть надежен и обеспечивать использование в крайне плохих условиях, то есть в условиях сильного ветра, снежного бурана и так далее. Большинство сейчас ходят с различными

смартфонами – ничего не скажу против. Лично я использую старый Garmin, который управляется кнопкой, а не сенсором, что позволяет работать с ним в перчатках. Может это и перестраховка, но мне так спокойнее.

Тем не менее, не столь важно – какой именно, но навигатор у вас должен быть. Понадобится он вам один раз – когда вы пойдете на штурм вершины, то навигатор должен писать трек. Необходимо это исключительно для того, чтобы в случае резкого ухудшения погоды и видимости, вы могли бы вернуться назад просто «по приборам». Это ваша страховка, которая маловероятно понадобится, но тем не менее – должна быть обязательно. Случаев, когда люди в плохую видимость уходили на Эльбрусе туда, куда совсем не нужно – очень много.

### маршрут

Ну вот, в общем-то, и все по одежде и снаряжению. Вы одеты, обуты, защищены от дождя, снега и ветра. Можете преодолевать крутые фирновые склоны. Можете в любое время поставить палатку и укрыться в ней от непогоды, уютно и тепло устроившись в спальнике после приготовленного сытного обеда.

Дальше я постараюсь подробно рассказать про маршрут акклиматизации и восхождения на летний Эльбрус с юга. Именно этот маршрут считаю подходящим для самостоятельного восхождения туристами, не имеющими опыта



сложных, а тем более – высотных, горных походов. И да, за это меня прямо сейчас уже многие готовы закидать камнями. Но тем не менее, обладая полной информацией о маршруте, будучи правильно и полно экипированными, а главное имея голову на плечах и не стремясь совершить задуманное восхождение любой ценой – я считаю этот маршрут безопасным и доступным. Ну, насколько вообще можно применять термин «безопасный» относительно горных походов.

Классический маршрут проходит от поселка Терскол вверх по дороге, ведущей к Обсерватории и далее – к 105-му Пикету и Ледовой базе. Потом переход через ледник Гаррабаши к Приюту 11 и вверх – через скалы Пастухова до Косой полки, по ней на седловину и далее на Западную или Восточную вершины.

Маршрут хороший. Правильный и красивый. Но, к сожалению, он предполагает пересечение ледника. А где ледник, там и трещины со вполне реальной вероятностью в них провалиться. Поэтому необходимо передвигаться в связке, а кроме того участники группы должны уметь действовать в случае падения в трещину одного из участников. Я адресую весь этот текст исключительно начинающим горным туристам, которые этого всего не знают и не умеют. Так что участок перехода через ледник между Ледовой базой и Приютом 11 я из предлагаемого мною маршрута исключаю.

Если я иду с кем-то вдвоем или один – я точно так же не иду через ледник. Я как бы разбиваю маршрут на две ча-

сти. Первая часть (назовем ее «предварительная акклиматизация») заключается в подъеме до Ледовой базы. После чего, переночевав там, разворачиваемся и спускаемся обратно в Терскол. Где ночуем, отдыхаем, а на следующий день садимся на канатку и поднимаемся до станции Мир (или вообще на верхнюю станцию – Гарабаши). Где уже начинается вторая часть маршрута – назовем ее «высотная». Кстати, как показала практика, такая схема (с промежуточным отдыхом внизу в поселке) дает несколько лучшие результаты в плане акклиматизации. В общем, мне нравится эта схема, я использовал ее сам неоднократно, считаю ее достаточно безопасной для малых групп или одиночек, и предлагаю ее вам. Кроме того, несмотря на пользование канатной дорогой, такой маршрут остается достаточно честным – суммарно весь набор высоты вы проходите пешком, а учитывая спуск от ледовой базы вниз, то по километражу вы проходите даже больше, чем если бы шли через ледник.

## ДЕНЬ 1

Первый день – вы приезжаете в поселок Терскол. Лучше разместиться именно в нем, так как дорога, ведущая к Обсерватории, выходит именно отсюда. Вариантов размещения множество – это и гостиницы, и частные квартиры, и кемпинги... на любой вкус и кошелек. Лучше спланировать так, чтобы приехать в Терскол с утра. В этом случае вы сможете быстренько разместиться и налегке сходить на Чегет. Это лишняя копейка для акклиматизации, которая очень помо-

жет вам завтра, когда пойдете наверх. Тропа на Чегет начинается с одноименной поляны, где так же находится множество кафе и гостиниц. Отсюда же наверх идет и канатная дорога, но наш путь только пешком. Для акклиматизации вообще полезна нагрузка. Человек, которого завозят на определенную высоту транспортные средства, чтобы он какое-то время побыл там для акклиматизации, заметно уступит в плане адаптации организма к высоте такому же человеку, пробывшему на той же высоте то же время, но пришедшему туда самостоятельно. На Чегет поднимаемся налегке, но вы уже в горах, и достаточно высоко – итоговая высота, куда вас заведет тропа, составляет порядка 3100 метров над уровнем моря – поэтому даже если на улице солнце, жара и на небе ни облачка, то все равно в рюкзак кидаем флиску для утепления и влаго-ветрозащитную куртку – это может быть как мембранка, так и просто полиэтиленовый дождевик, но у вас должна быть одежда, могущая защитить от сильного ветра и дождя. В этот же рюкзак кидаем термос, либо просто пластиковую бутылку с питьем. На ноги можно одеть и просто кроссовки, но поскольку идти местами придется по камням, а наверху и по снегу – лучше все-таки трекинговые ботинки с высоким берцем.

Забираемся по тропе на гребень – до куда именно, вы прекрасно поймете на месте по натоптанности тропы. В хорошую погоду с гребня отличный вид на Эльбрус. Посидите там некоторое время, выпейте чая из термоса, перекусите.

На обратном пути можно заглянуть в известное кафе Ай – выпить чаю. Кафе расположено на высоте где 2750 метров. Оно расположено на том же склоне Чегета, где проходит тропа – вы увидите его и нигде там не заблудитесь.

После этого первого акклиматизационного выхода спускаетесь вниз, и располагаетесь отдыхать на ночь.

## ДЕНЬ 2

С утра можно особо не торопиться – переход от Терскола до Поляны Сумасшедших, где вы остановитесь на первую ночевку, займет около 4 часов. Поэтому не спеша встали, позавтракали, попили чаю. Пить вообще надо стараться побольше. Никогда не копался в деталях биохимических процессов организма при высотной акклиматизации, но общепринятое правило – для лучшей адаптации организма нужно больше жидкости. Поэтому с утра если вы обычно пьете один стакан чая – выпейте два.

По вещам, которые вы берете с собой, как я и писал выше – часть можно оставить в Терсколе (если у вас есть где их оставить – либо вы приехали на машине, либо договорились в отеле/кемпинге). С собой можно не брать все продукты (идете вы на два дня, но взять лучше с запасом на всякий непредусмотренный случай – на три дня), все снежно-ледовое (кошки, ледоруб) и страховочное (обвязка, карабины) снаряжение.

Дорога к Обсерватории начинается примерно в середине поселка. Как правило, летом там могут стоять представите-

ли нацпарка и взывать плату – это законно и лучше заплатить, чтобы потом не возникло вопросов, тем более что стоимость чисто символическая – порядка 150 рублей с человека на 2020-й год. Дорога одна, заблудится там негде – поднимается серпантином по склону горы. Если солнце, то не идите с непокрытой головой – легкая панама, кепка, или просто бандана должна защищать голову. Горное солнце весьма активно – схватить солнечный удар как раз плюнуть.

Место для короткой остановки – можно посидеть, попить чаю – водопад Девичьи косы. После него еще буквально пара поворотов серпантина и вы выйдете в обширный распадок. Справа на гряде вверху будет видна Обсерватория. В июне здесь еще может быть много снега, идти будет тяжело и мокро. Это, пожалуй, единственное место, где могут понадобиться гамаши – для защиты от попадания снега в ботинки. Вообще, на самом деле, я бы не рекомендовал идти на Эльбрус в июне... Лучше июль или август. В июне именно на этих высотах – 3-3,5 тысячи метров – еще может лежать снег, а на прогалинах вязкая мокрая грязь, что делает переходы некомфортными. А в июле уже весь распадок будет зеленым. Если еще будет снег, то никакой дороги вы не увидите – будет просто тропа, которая срезает путь через поляну к подъему к Обсерватории. Вам нужно идти левее, ориентировочно на середину распадка. Чуть перевалив через холмистую возвышенность – увидите полуразрушенный домик. Возле него (или даже внутри него самого, если у него еще

будет цела крыша) и вставайте лагерем на ночь. Если же снега нет, то идете по дороге до домика. После него дорога завернет вправо, а вам нужно идти дальше по поляне до озера – у него гораздо уютнее стоять лагерем.

Вообще вся эта местность называется в народе Поляна Сумасшедших. В советские времена здесь проводили исследования о влиянии недостатка кислорода на людей, больных эпилепсией и шизофренией. Были построены домики, в которых жили врачи, персонал, ну и сами больные. Отсюда и название.

Высота здесь составляет около 3000 метров. Если пришли рано и есть время и силы, то после перекуса совсем нелишним будет прогуляться налегке до обсерватории. Тоже пойдет в плюс к скорейшей акклиматизации.

Вечером возможна небольшая головная боль. Это первая реакция организма на недостаток кислорода. Скорее всего – ее не будет, особенно если накануне вы ходили на Четет, но если все-таки голова заболит – съешьте что-то легкое из обезболивающих. Помогает цитрамон. Сильные обезболивающие типа Пенталгина лучше не трогать – серьезной головной боли на этой высоте быть не должно.

### ДЕНЬ 3

Особенно рано выходить тоже смысла нет – переход до Ледовой Базы займет часа 4. Ну может еще полчаса-час посидите отдохнете около 105-го пикета.

Выдвигаетесь по дороге к Обсерватории и наверху греб-

ня, не доходя до нее, сворачиваете влево и так и следуете по гребню. Дальше начнется подъем, на котором тоже будут видны остатки дороги, идущей серпантинном. Удобнее следовать по ней. Вообще уже надо идти аккуратно – смотрите куда ставите ноги. Там уже камни, и подвернуть ногу, неудачно встав (особенно – под тяжелым рюкзаком), проще простого.

На самом деле снизу, от Поляны Сумасшедших до верха гребня идти по дороге через Обсерваторию – это некоторая петля. При желании, и наличии хорошей физической формы и настроения, можно подняться примерно с того места, где дорога пойдет на поляне вправо к Обсерватории, в лоб на гребень. Там каменистая осыпь, вполне безопасная для подъема. Но ввиду ее крутизны – подниматься тяжелее, чем по плавному серпантину дороги. С другой стороны – быстрее, и не так нудно и монотонно. Решайте сами на месте по настроению.

Двигаясь по дороге вдоль гребня, вы подниметесь на гору, потом дорога начнет спускаться вниз. Местами дорога может теряться – ничего страшного, там заблудиться негде. В низине вы наткнетесь на здание бывшего 105-го пикета. Там можно встать на небольшой отдых и перекус. Ну и просто осмотреть здание пикета. Его часто используют как приют. Высота в этом месте около 3300 метров над уровнем моря.

Далее по курсу следовать также по просматриваемым остаткам бывшей дороги, она серпантинном поднимается на гору. Когда дорога выйдет на сторону слева по курсу – за лед-

ником вдалеке будет видна канатка и здания приютов – увидите домик, приткнувшийся между дорогой и обрывом. Это, по некоторым сведениям, здание бывшей метеостанции. Пожалуй лучшее место для использования в качестве приюта на этом маршруте. Если домик никем не занят – смело устраивайтесь там. Там две комнаты с полатами и кухня посередине. В левой комнате слегка подтекает потолок, лучше конечно в правую. Высота в этом месте составляет 3650 метров.

Если же домик занят – проходите еще буквально метров 200 и увидите остатки Ледовой Базы. В ней нормальных помещений, пригодных для обустройства, уже не осталось, но можно вставить палаткой рядом. Там увидите множество стенок из камней, ограждающих выровненные площадки для установки палатки. Место популярное, удобное и с красивыми видами.

Здесь вы гуляете до вечера и устраиваетесь на вторую ночевку на высоте.

Если взяли с собой пульсоксиметр – замерьте показания. Пульс наверняка будет значительно учащен – свыше 100 ударов в минуту. Это нормально. И показания кислорода значительно упадут – вполне нормально, если показания около 85. Заметьте, что в покое показания кислорода ниже. Если кажется, что у вас слишком низкие показатели – пройдитесь, или просто присядьте несколько раз. В общем, разгоните кровь и после этого измерьте снова – показания вырастут.

Кстати, сон уже на этих высотах может быть плохим. То



есть и спать вы будете мало, и просыпаться ночью можете. Это нормально – бывает часто и у многих.

#### ДЕНЬ 4

Обратной дорогой идете вниз в Терскол, где отдыхаете, отъедаетесь и отсыпаетесь.

#### ДЕНЬ 5

С утра идем на канатку и едем наверх. Тут есть два варианта, зависящие от настроения и физической формы. Вариант минимум: подняться канаткой до верхней станции – Гарабаши – и оттуда уже идти наверх вставать лагерем. Хо́да там часа на 2 где-то. Вариант максимум: подняться канаткой до станции Мир и идти пешком уже оттуда. Это подольше часа на полтора.

Сразу, как вышли из канатки, мажемся солнцезащитным кремом. Мажемся не экономя, и не забывая про уши и особенно низ носа – он очень хорошо стора́ет от отраженного от снега солнечного света. Губы мажем помадой. И надеваем солнцезащитные очки.

Заблудиться негде – везде накатанные и натоптанные даже не тропы, а дороги. Да и толпы народа. Идем вверх. Пересекая ледник (поле, начинающееся сразу за вагончиками чуть выше станции «Гарабаши» и продолжающееся до гряды) идем строго по дороге. Она широкая, раскатанная ратраками и снегоходами. Уйдя с нее в сторону получаете реальный шанс провалиться в трещину. Если плохая погода и видимость ограничена – идем вдвойне аккуратно. Но в прин-

ципе – дорога настолько очевидна, что уйти с нее в здравом уме сложно. Дорога идет через поле по прямой, с небольшим набором высоты. Перед началом гряды небольшой пологий спуск, после которого снова подъем, уже идущий между скал слева и справа. «Грядой» как раз и принято называть скалы слева и справа от тропы.

Слева – скалы Приюта 11, где сейчас расположено множество вагончиков-приютов. Можно разместиться и в приюте – в любой можно стукнуться и спросить, или позвонить по телефону, зачастую написанному краской на том или ином вагончике. Но летом не вижу в этом смысла – в палатке достаточно комфортно, к тому же можно выбрать место с хорошим видом. Да и просто-напросто в палатке – это правильный туризм.

Справа – более высокие и массивные скалы Приюта 9, сейчас их чаще называют Скалы Спасателей, желтые домики которых размещены как раз на скалах, в месте, откуда открывается хороший обзор, да и сами они видны издали. Самих спасателей там практически не бывает – постоянно кто-то из них присутствует там только во время проведения каких-либо массовых мероприятий. Но там почти всегда можно застать смотрителя, и кстати – там тоже можно разместиться, как и в приютах. Точно так же за наличные. Либо можно встать палаткой на подготовленный дощатый настил перед домиками спасателей, или на расчищенные площадки чуть выше – все это тоже не бесплатно конечно, хотя встать палат-

кой стоит символических денег, зато получите важный бонус – доступ в туалет, который обустроен при станции спасателей. У них, пожалуй, самый комфортабельный туалет из всех, обустроенных на этой высоте. А это очень важно, как ни смешно звучит. Ну, во всяком случае, для меня – я всегда за комфорт.

Но я предлагаю встать палаткой чуть выше. По этой же правой гряде есть множество мест для палаток. Как на самом гребне, где отличные виды, но зато и ветер посильнее, и спускаться вниз по камням тяжеловато. Так и внизу – лично мне очень нравятся места под стеллой. Если будет не очень плохая видимость, то вы увидите ее на правой (если стоять лицом к Эльбрусу) гряде – металлический шпиль, установленный на вершине одной из скал. Под этой скалой много хороших ровных площадок под палатки. Высота в этом месте около 4150 метров, это где-то на 70 метров выше площадки с приютами.

Вообще, придете вы туда не поздно и, когда подниметесь к приютам (там будет крутой взлет, поднявшись на который сразу будет выполаживание – практически горизонтальное поле, имеющее лишь незначительный подъем, слева будут приюты, а справа – скалы со станцией спасателей), то можете скинуть там рюкзаки и не спеша прогуляться налегке по окрестностям, подыскать место под палатку.

Ставьте палатку, не забывая, что ветер здесь может вдуть очень и очень хорошо. Поэтому не ленимся и укрепляем рас-

тяжки как следует. Ветер здесь по большей части западный. Особенно сильные продолжительные ветра всегда дуют с запада на восток. Палатку ориентируйте с оглядкой на это. Я обычно ставлю боком к ветру. С одной стороны – не так задувает во вход, а с другой – в случае снегопада не так сильно этот самый вход заметет, поскольку заметает всегда подветренную сторону.

После того как поставили палатку, разместились, разложили вещи и перекусили – можно и прогуляться наверх. Время будет обеденное – если солнце и слабый ветер, то тепло, а то даже и жарко. Но несмотря на это – в рюкзак кроме термоса с чаем обязательно киньте пуховку. Кошки лучше оденьте сразу, даже если состояние склона такое, что и просто в ботинках идти комфортно, ноги в снегу не пробуксовывают. Оденьте просто для того, чтобы как можно больше находить в кошках – ноги должны привыкнуть к ним, чтобы потом не споткнуться или не зацепить кошкой о кошку в неподходящем месте.

Выходим наверх. Идти будет тяжело, здесь уже заметно сказывается высота. Не торопитесь, идти лучше пусть даже совсем не быстро – по одному, а то и два-три вдоха на каждый шаг – но равномерно и без остановок на отдышаться. И вообще – без фанатизма в плане физической нагрузки. Акклиматизации сейчас еще нет совсем, и «загнать» организм очень просто. А цель – не замучиться и потом валяться без сил, а прогуляться в своей удовольствие, плавно набрав еще

высоты. Дойти можно максимум до верха гряды – этого будет достаточно на этот день. Хотя если хорошая погода, и есть запас сил – пожалуйста, можно прогуляться и выше – до скал Пастухова. Никаких жестких рамок тут нет – гуляйте в свое удовольствие. Везде будет объективно хорошо видная тропа (ну разве что редкий случай, когда вы окажетесь там после сильного снегопада), но если в пределах гряды можно достаточно смело гулять от левой ее гряды до правой, то вот после, когда скалы закончатся и вы выйдете выше – держитесь тропы и включайте навигатор на запись трека. Скорее всего – там будут стоять флажки. Обычно они есть, пусть и редко стоящие. Флажки – второй ориентир после тропы. За границы зоны между флажками и тропой (она часто идет чуть в стороне от флажков) выходить нельзя – опасность скрытых трещин.

Дошли, до куда дошло (оптимально, повторяю, верх гряды), попили чайку, полюбовались окрестностями (если погода позволяет) и можно не спеша возвращаться.

На этом план на день выполнен. Если есть пульсоксиметр – замерьте кислород в крови. Сегодня показания могут упасть до 80 – не пугайтесь, это нормально. Уже завтра показания вырастут – организм начнет адаптироваться к этой высоте.

## ДЕНЬ 6

Сегодня день акклиматизационного выхода наверх. Просыпаемся, не спеша завтракаем, берем с собой перекус и чай,

одеваем кошки и выходим. Уже знакомой дорогой проходим гряды и выходим выше – к скалам Пастухова.

Сами скалы Пастухова – это скорее просто россыпь камней на склоне. Но как ориентир они хорошо узнаваемы, потому что вокруг них – просто пустые ровные снежные поля.

Снизу и доверху скал Пастухов идет крутой взлет. Наверху, преодолев взлет, можно присесть где-то на камнях и передохнуть, попить чайку. Высота здесь примерно 4700 метров. В принципе – минимально это достаточная высота для акклиматизационного выхода. Но лучше, конечно, подняться повыше – до ратрака, или даже до начала Косой полки. Лишние пара сотен метров высоты, которые вы осилите сегодня, завтра дадут вам бонус на восхождении. Но и упираться из прям действительно последних сил, конечно, тоже не надо.

Следующий ориентир выше скал Пастухова – сломавшийся много лет назад и брошенный на склоне ратрак. За годы он понемногу вмерзает в лед все глубже и глубже, и однажды полностью скроется. Но пока он еще вмерз только по окна и служит хорошим ориентиром. Вместе с ледником он медленно движется вниз, если раньше считалось, что высота, на которой он расположен – 5000 метров, то в 2018-м году я намерил около него 4965 метров.

В принципе, идти выше ратрака смысла нет. Сидим на максимально достигнутой высоте подольше. Пьем чай, жуем перекус и любимемся видами.

Принципы безопасности на всем пути от гряды до Косой полки одни и те же – никуда не отходим с тропы, плюс включена запись трека на навигаторе. Там, на самом деле, даже не тропа, а широкая дорога – ее накатывают ратраки и снегоходы, которые забрасывают клиентов до верха скал Пастухова, а если позволяет снежное покрытие склона – то и до начала Косой. Самое распространенное – уходят в сторону от тропы именно во время спуска. А трещины там везде. Но если в районе тропы они плотно забиты снегом, да и не широкие, то уже чуть в сторону ледник изгибается сильнее, что порождает достаточно широкие трещины, чтобы в них спокойно пролетел человек. Если вам кажется, что потерялись и не уверены – тропа еще под вами, или уже нет – не ленитесь, вернитесь назад. Или чуть постоит на месте, в ожидании порыва ветра, который чуть прояснит туман либо снежный буран – чтобы увидеть хоть какой-то ориентир. Включите навигатор и по своим следам вернитесь к треку, которым поднимались. В общем никогда не ходите вслепую.

И еще об опасностях. С Восточной вершины иногда летят камни. Несмотря на то, что этот маршрут не считается камне-опасным, это все равно горы, и иногда камни падают. Причем, здесь камни успевают набрать приличную скорость. Чтобы кого-то прям убило – я не слышал о таком, все-таки склон пологий и камни больше катятся, нежели летят, но перебитые камнем ноги случаются. Весь участок от верха гряды и до косой полки потенциально опасен в этом смыс-

ле. Но, к сожалению, застраховаться от этого никак нельзя – все время оглядываться, не летит ли там камень, невозможно. Но минимум, доступный каждому – это хотя бы не идти с наушниками в ушах, слушая музыку. По правильному – передвигаться там нужно в касках, как и вообще в горах. Практически никто так не делает, но тем не менее – это правильный и умный поступок. Каска защищает не только от камней, но и от падения на снег, под которым может быть камень, и так далее, и так далее... Есть желание – возьмите каску. Это правильно, и любой человек на склоне, который давно в горах, посмотрит на вас с уважением.

Спускаемся вниз, отдыхаем. На сегодня всё.

## ДЕНЬ 7

Сегодня день отдыха перед восхождением. Не спеша встать, не спеша завтракаем и все такое. Конечно, день отдыха не означает, что нужно валяться в палатке – для закрепления акклиматизации полезна небольшая нагрузка. Наверх снова идти не нужно, но просто погулять по округе обязательно. Лучше всего – вообще сходить вниз до станции канатки. Это самое то по нагрузке, да и в кафе там можно провести время – попить чаю, съесть что-нибудь вкусное.

Уже в 6-7 часов вечера можно ложиться спать, потому что вставать надо будет в 0:00-1:00. Заснуть, скорее всего, не получится, но желательно хотя бы 3-4 часа поспать. Поэтому, если не засыпается, то я в 9 вечера выпиваю мелатонин.

## ДЕНЬ 8



## ШТУРМ

Безусловно, все время нахождения здесь, вы мониторили прогнозы погоды. Да и людей на горе будет много – общайтесь с ними, спрашивайте насчет прогноза и их мнения. Многие планируют восхождение на тот же день, что и вы. Можно накануне, в день отдыха, дойти до вагончиков спасателей и, если там будет смотритель, или кто-то из спасателей – поинтересоваться прогнозом у них.

Сила ветра летом не так критична – даже сильный, он просто заберет лишние силы, да обветрит лицо. А вот снегопад – это уже плохо. В снегопад хода наверх вам нет, потому что не будет видимости, а без видимости на Эльбрус ходить не надо.

Но даже если прогноз хороший, первое, с чего начнется ваш день (точнее – ночь), когда вы проснетесь – это вы расстегиваете палатку и смотрите наружу, на небо. И если вы видите звезды, то все замечательно! Можно начинать кипятить воду и собираться. Обязательно плотно поесть, даже если нет аппетита. Калорий организм за время восхождения съест очень много.

С собой в рюкзак тоже что быстро-калорийное типа шоколадок. Я еще люблю кисленькие леденцы – прямо во время движения их сосешь, и вкусно, и калории. На рюкзак закрепляете ледоруб, и одеваете на себя обвязку, закрепляя на нее усы самостраховки и карабины. На ноги – новую пару носков. Теплую («аварийную») пару носков – с собой в рюкзак.

Так же с собой запасные очки (или маску), батарейки для навигатора (или пауэрбанк). Верхонки (теплые пуховые, либо синтетические варежки) скорее всего вам до сих пор были не нужны – днем летом на склоне все-таки тепло – но сейчас берете их с собой обязательно. Можно даже сразу одеть, особенно если сильный ветер. У всех горных рукавиц обязательно есть такие веревочки, который одеваются на запястье и затягиваются, чтобы снятая рукавица не улетела – ветер вырвет у вас ее из замерзших пальцев и унесет, даже ойкнуть не успеете. Так что можете просто повесить их на запястье, чтобы болтались на руках, и в случае, если руки начинают подмерзать – сразу одеть. Только будьте аккуратны, если идет даже легкий снег и ветер – в рукавицы, болтающиеся на запястье, запросто нанесет кучу снега. Так же, как и в открытые карманы на куртке, кстати.

Собрались – выходите.

Посмотрите – идут ли еще группы на восхождение? Ночью вам будет их отлично видно по свету их фонариков. Учитывая вашу неопытность, во время восхождения не оставайтесь последними на горе – между вами и вершиной всегда должна быть еще какая-нибудь группа. Это ваша страховка и надежда на помощь на всякий крайний случай.

Если все нормально, погода ясная, народ на восхождение уже вышел – ну что ж, привязали кошки, рюкзак за плечи и пошли. Идти будет немного полегче, чем раньше, но не торопимся, не смотрим на тех, кто вас обгоняет – идем не

спеша и в своем ритме. Размеренно и так, чтобы усталость не превышала отметку, когда она потребует от вас остановки на отдых. Если вы выйдете в 2 часа ночи – у вас более чем достаточно времени спокойно совершить восхождение и спуститься обратно.

Путь вам уже знаком, а когда вы подниметесь выше скал Пастухова, уже начнет светать. Тропа там одна – перед восточной вершиной пойдет налево на Косую полку. Когда встанет солнце – не забудьте про очки и защитный крем на лицо.

Косая полка – уже не дорога, а именно тропа. Но там тоже будут флажки, да и сама тропа очень сильно натоптана, и однозначно просматривается. Никаких развилок нет – просто идите по тропе. В сторону отходить тоже не надо. Трещин там больших нет в непосредственной близости от тропы – только ниже. Но таких, в которых может провалится нога – полно. Хотя, скорее всего, они будут забиты снегом, и вы их не увидите.

Косую полку еще называют «бесконечная полка» – почему-то именно на ней часто накрывает, и становится очень тяжело и нудно идти. Терпим и топаем – она не такая длинная, как кажется, а набор высоты всего 200 метров (5100 – в начале Косой, 5300 – Седловина).

Тропа идет с небольшим набором высоты, огибая Восточную вершину, завернув за поворот, вы увидите седловину. Она чуть ниже – тропа спускается. Хотя год от года тропа

прокладывается немного по-разному – то выше, то ниже... Может и не быть спуска – просто по ровному выйдете на седловину.

Седловина – место большого отдыха. Можно посидеть, попить чаю из термоса, что-то перекусить.

Дальше два варианта: можно пойти налево – на Западную вершину, можно – прямо по седловине до оранжевого спасательного домика RedFox и потом вверх на Восточную.

Восточная, как мне кажется, даже легче и меньше идти. Да и наверху на ней мне нравится гораздо больше. Но именно Западная официально считается высшей точкой Эльбруса, и подавляющее большинство поднимающихся с юга идут именно на нее. Опишу и я подъем именно на Западную.

Классический путь подъема на Западную вершину с седловины – тропа, поднимающаяся по склону наискосок слева направо. Тоже такая своеобразная Косая полка, только гораздо круче. Причем круче как в плане траектории, так и в крутизне склона, по которому тропа проложена. Именно здесь вы должны идти и оценивать состояние снежного покрова рядом с тропой – если это не мягкий снег, при падении на который вы вдавитесь в него на десяток сантиметров, да так и останетесь лежать, а твердый фирн, на который если сесть на попу, то запросто поедешь вниз – значит достаете ледоруб.

Ледоруб прищелкиваете к обвязке усом самостраховки, или за темляк (у многих ледорубов производитель преду-

смаатривает длинные темляки, которые можно использовать для пристраховки к обвязке). Это делается понятно для чего – чтобы ледоруб не улетел вниз по склону, если вдруг выроните его из руки. Освободившуюся трекинговую палку привязываете к рюкзаку.

В верхней части этой тропы обычно провешены перила (страховочная веревка). Там же вас может начать накрывать горная болезнь – усталость, неуверенные шаги, пошатывание, кружащаяся голова... Если хоть немного чувствуете себя неуверенно – встегивайтесь усом самостраховки в эти перила.

Ну вот и уже почти все – после этого участка с перилами вы выходите на предвершинное плато. Хотя до вершины еще довольно далеко. Слева будет виднеться так называемая «ложная вершина» – характерный выступ на плато. Увы, настоящая вершина несколько дальше.

На плато нет таких явно выраженных троп, как на Косой полке, или при подъеме с седловины – все-таки на вершине почти всегда дуют сильные ветра, и она покрыта плотным фирном. Однако следы множества ног, обутых в кошки и постоянно топчущих вершину, хорошо видны. К тому же – вы там будете не одни, поэтому не потеряетесь.

Дальше доходите до вершины – взбираетесь последний десяток метров взлета. Ну и радуетесь – вы на месте.

Спуск проходит спокойно, и под девизом «аккуратность превыше всего». Да, идетя под гору легче, да и морально

хочется побыстрее уже вернуться. К тому же солнце светит в лицо, ниже Косой может быть просто откровенно жарко и душно. Но не забываем, что именно на спуске происходит большинство несчастных случаев в горах. Во-первых, вы устали. И мышцы ног уже подзабылись, и ступни натоптались и потеряли чувствительность – легче оступиться, зацепиться одной кошкой за другую, подвернуть ногу... Во-вторых, человеческие ноги так устроены, что вверх им идти проще, чем вниз – по-другому ставится стопа, легче контролируется устойчивость...

Поэтому спускаемся аккуратно. После Пастухова подавляем в себе желание сесть на попу и съехать на ней, что периодически приходится наблюдать там. Оно конечно можно... но помните, что склон усеян камнями, не все из которых видно под снегом...

Причин, по которым вы должны будете развернуться и, отменив восхождение, вернуться вниз, существует две: погода и плохое самочувствие.

С самочувствием все более-менее понятно. Легко вам, конечно, не будет. Это высокая гора. И чтобы подняться на вершину, особенно впервые в жизни, придется немножко повоевать с сами собой – переступить через свое «не могу». Если где-то по пути накрывает горная болезнь: кружится голова, круги там перед глазами, еще что-то – присядьте отдохнуть. Должно отпустить. Если не отпускает – увы, но лучше вернуться в другой раз. Горная болезнь коварна и наступает не

заметно – вот только что вы еще боролись с недомоганием, а вот уже очнулись от того, что кто-то эвакуирует вас вниз...

С погодой сложнее. Тут вы сами не сможете оценить – просто ли поднялась облачность, единственный минус которой в том, что нет красивых видов, или эта облачность влечет за собой снежный буран. С погодой – только оглядывайтесь на другие группы. Во-первых, как я уже говорил – вы не должны быть последние на горе, должны быть еще группы между вами и вершиной. Во-вторых, если видите, что группа разворачивается – спросите о причине. Если это погода – разворачивайтесь тоже. И вообще – любые сомнения на горе во время восхождения трактуются всегда только в пользу спуска. Думаете, сомневаетесь, не уверены... вниз.

По-хорошему, человеку, не имеющему опыта восхождений на Эльбрус, лучше вообще идти на штурм исключительно при ясной погоде. Очень хорошо для вас было бы, если вы испытаете все «прелести» плохой погоды во время акклиматизации. Чужие слова не так убедительны, а в ясную погоду склоны Эльбруса выглядят очень простыми и понятными. Но в этом же и их опасность – при ограниченной видимости нет никаких ориентиров. А уйти с тропы – это реальная опасность.

Планируйте так, чтобы один-два дня у вас были запасных на погоду. Даже если вышли на штурм, но по пути погода вас смутила – вернитесь вниз. Лучше пойдете еще раз завтра или послезавтра – вам будет и идти гораздо легче, потому

что акклиматизация ваша будет значительно лучше.

Удачных восхождений.

## ДЛЯ ТЕХ, КТО УЖЕ БЫЛ

Небольшой раздел, как бы дополнение, для тех, кто уже поднимался на Эльбрус летом и хочет попробовать взглянуть на него в других условиях. Речь пойдет об особенностях восхождения в межсезонье и зимой. Возможно, какая-то информация будет полезна тем, кто, как я в свое время, не имея друзей, обладающих нужным опытом, пытается найти хоть что-то насчет особенностей восхождения в различные времена года. Особенности погодных, маршрутных и тому подобного.

## МЕЖСЕЗОНЬЕ

На самом деле, у меня нет опыта восхождения именно в честное межсезонье. То есть, когда погода и состояние склонов именно пограничное между зимой и летом. Я ходил все-таки ближе к лету. Если весна, то это майские праздники. Если осень, то конец сентября – начало октября. А все это все-таки больше лето... Тем не менее, пару слов напишу.

Весна.

Майские праздники – это время паломничества на горе. Таких толп там не бывает, наверное, даже летом. Во-первых, в эти же даты проводится забег Редфокса. Во-вторых – просто много людей, любящих горы, именно за счет длинных выходных могут позволить себе выбраться на Эльбрус. Это



плюс. И за счет атмосферы – все-таки большинство людей на горе в это время – это не коммерческие группы, а именно туристы и альпинисты. А это новые интересные знакомства и приятные компании. И второй плюс – безопасность. Все-таки, когда вокруг много других восходителей – это всегда помощь в случае каких-то форс-мажоров.

Тем не менее, майские праздники – это не лето. Еще бывает много снега, не растаявшего с зимы. Если идти классическим маршрутом через Ледовую базу, то готовьтесь тропить минимум по колено уже начиная с Обсерватории. Хотя год на год не приходится, и может повезти – от Обсерватории пойдете уже по чистому, оттаявшему гребню.

Второй нюанс – все-таки в мае еще холодно. Температура ниже летней градусов на 10 точно. Это значит – хороший спальник, пуховка и обувь. Вообще в мае я ходил в высотных ЛаСпортива Олимпус и жарко ногам не было вот совсем ни разу. Можно использовать и обычные «летние» ботинки, но обязательно должны быть утепленные бахилы.

И третий момент – на склоне выше гряды может еще оставаться зимний лед. Тут тоже год на год не приходится, да и тропа будет истыкана кошками множества восходителей. Но, тем не менее, это все же лед. То есть хорошие кошки с неразболтанным креплением, и навык уверенного передвижения на них.

Погода довольно капризна и часто меняется, тут да – должно повезти.

Вот, в целом, и все особенности весны: много снега на подходах, более низкая температура, да остатки зимнего льда на склоне.

Осень.

Мое любимое время. Но конец сентября, позже уже конечно неуютно, наверное. Я не бывал позже, но думаю – снегопады замучают. А вот именно конец сентября – это сказка. Народу на горе уже почти нет, пик сезона прошел. При этом часто устойчивая хорошая погода, минимум снега – на подходах идешь по пожелтевшей траве, почти как летом. Температура – да, градусов на 10 ниже летней, но зато и уже начиная от верхней станции канатки не будет это раскисшей мокрой снежной каши.

По температуре, кстати, как-то мягче и теплее, чем на майские, как мне кажется. Во всяком случае, зимний вариант ботинок я бы не стал брать – более, чем достаточно обычных горных ботинок в паре с бахилами.

Склон выше гряды обычный летний. Никакого льда – идем спокойно. Выше может быть твердый фирн, но ледоруб и так должен быть с вами, это даже не обговаривается.

Снег, конечно, может уже начать ложиться. То есть он выпадает и уже не стаивает утром. Однажды в последних числах сентября я пришел Ледовую базу. Расположился на ночлег чуть ниже – в домике метеостанции. Шел очень комфортно – остатки дороги от 105-го пикета покрывал тонкий слой снега, максимум по щиколотку. То есть тропа отлично была

видна, все хорошо, идетя легко. Утром просыпаюсь, выглядываю за дверь – а там снег минимум по колено, а местами где переметы и по пояс. Мне нужно было вниз, потому что шел я один и, естественно, через ледник идти не собирался – просто поднялся на эту высоту для акклиматизации и по плану спускался обратно вниз в Терскол. Я подождал пару часов в надежде, что придет какая-нибудь группа и протропит мне дорогу. Но тщетно – уже не сезон. Так и пришлось тропить самому. Причем там ноги быстро устают, потому что тропа усыпана крупными камнями, которые не видны под снегом... Ну, в этом ничего необычного, просто нужно быть готовым. Не лето уже.

## ЗИМА

Зимний Эльбрус... Помню, где-то услышал шутку, что «главное правило зимнего Эльбруса: если у вас есть возможность не ходить на зимний Эльбрус – не ходите». Шутка то шуткой, но доля правды в ней есть.

На горе почти никого нет. Разве что на новогодние праздники какое-оживление.

По маршруту: ввиду глубокого снега никогда мы не ходили через Ледовую базу. Зимний маршрут подъема – просто под канаткой по дороге для ратраков и снегоходов, что идет параллельно лыжной трассе. График подъема: один день – одна станция канатки. То есть дошли в первый день до Кругозора – встали там палаткой где-нибудь. Второй день дошли

до Мира – встали там. Выше уже конечно холодно, и начиная с Гарабаша мы ночевали в приютах.

Вообще, акклиматизация – это такой подводный камень зимнего восхождения. Дело в том, что пониженные температуры окружающей среды, а они сильно понижены относительно летних, требуют повышенных затрат энергии от организма для поддержания температуры тела. А для метаболизма организму необходим кислород, которого как всегда не хватает. В результате одни и те же высоты и маршруты зимой требуют лучшей акклиматизации, чем летом. Да, эта разница не критична и не так уж даже и заметна, но, тем не менее, это серьезный фактор. Есть возможность, есть время – потяните, поживите и походите по горе лишних пару дней. Хорошо будет даже выйти на высоту штурмового лагеря (Приют 11), переночевать там, а потом спуститься вниз – провести ночь в гостинице в Азау, а потом опять вернуться наверх.

И еще момент – старайтесь по максимуму жить в палатке. Не ночуйте в теплых приютах. Однажды мы шли вдвоем с товарищем. Январь. Мы оба уже не первый раз здесь зимой, вроде все знакомо. Приходим на станцию Кругозор, начинаем искать место под палатку. А погода еще какая-то унылая – пасмурно, ветер, холодно... И взгляд наш падает на вывеску «Отель». Узнаем – что да как, заселяемся. Шикарный приют: тепло, белье постельное, в номере горячий душ и ватерклозет! Все условия. Ночуем. На следующий день уходим до станции Мир. Обычно вставали палатками чуть вы-

ше станции, метров на 50 – там такое удобное место у скалок справа от лыжной трассы. Но холодно и нам что-то так неохота... Решаем идти до Бочек. Приходим на бочки, заселяемся в приют под кафе. Там обогреватели, электричество, жара. Две ночи ночуем там и потом выходим наверх на 4000 к приютам. Там уже, естественно, приюты холодные. Внутри -20 в лучшем случае. Вечером на кухне приюта сидим в полной экипировке – пуховые штаны, куртка, ботинки... И мерзнем! Ходим кругами, потому что сидя на лавке реально замерзаешь. Укладываемся спать, на следующий день идем наверх на акклиматизационный выход. Доходим до низа скал Пастухова, смотрим на время и понимаем, что идем очень медленно. То есть акклиматизации нет – в таком состоянии нечего даже и думать, чтобы идти на вершину. Собираемся и уходим с горы. Почему так произошло? Ведь не первый раз, и график обычный... Я так понимаю – нас расслабили как раз-таки ночевки в теплых приютах. Организм расслабился, и первая же ночевка в относительном холоде выбила его из колеи. В общем советую не расслабляться – никаких теплых приютов. Кругозор и Мир – ночевки в палатке. Потом ночевка на Гарабаши – можно в приюте. И потом уже в приюте на 4000.

По шмоткам. Готовьтесь к температурам градусов на 20-25 ниже летних. То есть ботинки – только высотные. Вот правда – не пожалейте денег, а пожалейте свои ноги. Один человек, кстати, ходил в унтах. Но ему можно – у него не

один десяток восхождений, если не сотня уже. Да и не только ноги пожалейте, а вообще себя. Такая история была: сидим вечером компанией на кухне приюта, пьем чай. Заходят ребята, они заселились в соседний приют, тоже собираются на вершину. Причем, как я понял, двое из них вообще первый раз и на Эльбрусе, и на высоте в принципе. Я смотрю одному из них на ноги и вижу обычные летние горные ботинки. Я ему: «Ты же не в этом собрался? Ноги же замерзнут...» В ответ слышу, что я ничего не понимаю, у них хорошая акклиматизация и поэтому ничего не замерзнет и так далее... Ну, хозяин – барин. На следующий день мы сходили вершину, а они пошли на следующий день после нас. И произошло следующее: где в районе середины Косой полки у него замерзли ноги. Вот прям неожиданность... Они решили разделиться – двое пошли дальше, а он обратно вниз. В принципе, в этом ничего криминального – в тот год льда была мало на склоне, он весь спокойно обходился по снежникам, я даже ледоруб ни разу не доставал. Но он где-то в начале Косой споткнулся и упал. Упал, видимо, как-то неудачно, ударился головой и потерял сознание. Пролежал часа четыре, пока его группа не стала спускаться обратно и нашла его. Результат – обморожения рук и ног. А ведь причина падения, я в этом уверен, тоже именно в замерзших ногах! Когда ноги замерзают, то они теряют чувствительность, плюс мышцы сокращаются лениво – споткнуться, зацепиться кошкой очень легко! Так что в плане обуви я рекомендую только хорошие ботинки.

Их можно и в аренду взять сейчас там в Азау или Терсколе. Нет возможности – значит ты не готов к восхождению. Потому что все эти схемы с двумя теплыми носками внутри ботинка и бахилами поверх – это от лукавого.

Кроме ботинок: пуховые штаны и куртка. Хорошая толстая высотная пуховка. Остальное все как всегда.

Ну и спальник. Сами понимаете – минус 20 комфорта это минимум, которому он должен соответствовать.

Напоследок главная, всем известная, особенность зимнего Эльбруса – бутылочный лед выше гряды. Как такового бутылочного там нет уже много лет, как местные говорят – глобальное потепление и все такое... Но тем не менее это твердый зимний лед. Лед, безусловно, опасен – каждый год кого-то он забирает, а то и не один такой случай за зимний сезон.

Первый раз, когда мы туда приехали вдвоем с товарищем, было очень много льда. А у нас одна веревка на 30 метров и два ледобура. Познакомились там еще с ребятами, объединились. Сходили до Пастухова – там еще можно было идти по снежным островкам относительно безопасно, без длинных переходов по голому льду. Но наверх не пошли. Как бы для оправдания самим себе – не было погоды. Погоды действительно не было, но причина не в этом – причина в ледовой обстановке, к которой мы были не готовы. Ни по времени – нужен был лишний день на то, чтобы работать, проवेशивать перила. Ни технически – у нас не было необходимого

количества веревки. На следующий год мы вернулись. С настроем работать – вешать перила. Но неожиданно был снежный склон – мы сходили на вершину абсолютно без проблем, ни разу не наступив на лед. Так что год от года не угадаешь.

Но если большие поля голого льда – нужно вешать перила. Не забывайте про спуск. Вверх то вы уйдете. А вниз? Вы уставшие, ноги уже не так надежно держат. А вдруг травма? А вдруг сломанная кошка? Да даже плохая погода на льду может создать осень серьезные затруднения...

Кстати о плохой погоде! Зимой есть такая особенность у маршрута выше гряды – он забирает вправо. Дело в том, что роза ветров южного склона такова, что преобладающее направление ветра – с запада на восток. С основной летней тропы снег сдувает правее (если стоять лицом к Эльбрусу). И все идут, естественно, по снежникам. Когда ты спускаешься вниз при плохой видимости очень легко уйти на ледник левее гряды (в данном случае левее – это я имею в виду левее по ходу движения при спуске, а если смотреть на Эльбрус – то правее). А там все плохо с трещинами. Помните об этом моменте, не забывайте посматривать трек на навигаторе.

Ну вот вроде бы и все. Выше маршрут обычный. С Косой полки снег довольно сильно сдувает, поэтому сама тропа отлично видна. Тоже самое и с седловины на Западную.

Основные моменты зимнего восхождения: теплая одежда и обувь, повышенные требования к минимальной акклиматизации и осторожнее со льдом.