



Mt Elbrus (Sommet Ouest - 5642m)

[5642 M]

L'un des sept sommets à conquérir



Le toit de l'europe

Point culminant de la chaîne Caucasienne, frontière naturelle entre l'europe et l'asie et entre la Russie et la Géorgie ; l'Elbrus est composé de deux sommets, le sommet Ouest de 5642.7 m et le sommet Est de 5 621 m.

La première ascension par les pionniers Russes fut effectuée en 1829 à partir de la source de la rivière Malka.

Nous vous proposons d'effectuer l'ascension par la voie Sud classique.

Treks d'acclimatation dans l'une des plus belles régions du Caucase

Bien connu des montagnards Russes pendant des décennies, l'Elbrus connaît un succès international dès le début des années 90 avec l'arrivée des trekkeurs étrangers et devient vite l'une des ascensions classiques. Lors du programme d'acclimatation, vous découvrirez les magnifiques paysages sauvages de l'Azau et de Terskol. L'hébergement est prévu en cabanes lors de l'expédition; ambiance conviviale et cuisine locale à base de produits frais.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR**Jour 1 : Envol pour Mineral Vody**

Vol de nuit via Moscou.

Jour 2 : Mineral Vody – Vallée d'Azau (2 300m)

Accueil à l'aéroport et transfert à Terskol et Cheget (4h) dans la vallée d'Azau. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 : Trek d'acclimatation Mt Cheget (2 600m)

Trek au sommet du Mont Cheget (5hr). Pique nique. Retour à l'hôtel. Dîner.

Jour 4 : Trek d'acclimatation col de Vertoletny (3 000m)

Départ pour un trek d'acclimatation en direction du col de Vertoletny (5hr). Retour à l'hôtel. Dîner.

Jour 5 : Vallée de Terskol

Trek d'acclimatation dans la vallée de Terskol. Pique nique. Retour à l'hôtel en fin d'après midi.

Jour 6 : Azau (2 300m) – Observatoire (3 000m)

Transfert à Azau pour prendre le téléphérique à destination de l'ancien observatoire (3 000m). Trek d'acclimatation vers le glacier.

Jour 7 : Bochki (3 800m) – Priut 11 (4 157m)

Trek d'acclimatation vers le camp Bochki, déjeuner au camp. Puis ascension vers le camp « Priut 11 » et retour au camp Bochki pour le dîner et la nuit.

Jour 8 : Priut 11 (4 157m) – Pastukhov (4 690m)

Ascension au camp Priut, suivi d'une ascension jusqu'aux rochers de Pastukhov (4 690m) et retour à Bochki. Nuit à Bochki.

Jour 9 : Pastukhov (4 690m) - Bochki

Journée consacrée au repos ou à l'entraînement avec nouvelle ascension aux rochers de Pastukhov envisageable en fonction de la condition physique du groupe. Nuit à Bochki.

Jour 10 : Sommet

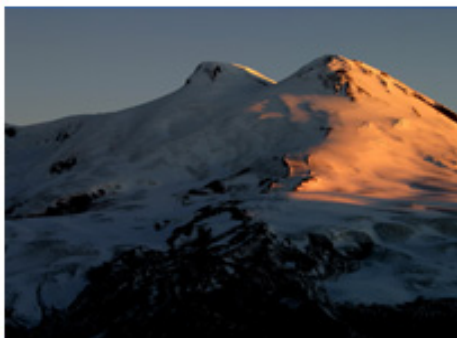
Réveil à 4h. Début d'une longue journée de 10 à 12h en direction du sommet Ouest. Si l'ascension du sommet réussit le même jour ; retour à Terskol. Dîner de célébration et nuit à l'hôtel.

Jour 11 : Sommet

En cas de mauvaise météo, journée de sécurité et 2ème essai. Retour à Terskol. Dîner de célébration et nuit à l'hôtel.

Jour 12 : Vol retour

Transfert matinal pour l'aéroport. Vol pour Moscou et correspondance pour le vol international. Arrivée tardive.



NIVEAU TECHNIQUE 6

DIFFICILE

Expedition qui s'adresse aux personnes en très bonne condition physique, technique et avec un esprit d'équipe reconnu. Expédition pour atteindre un objectif sportif et mettre à profit leur passion du sport pour découvrir un autre pays dans des conditions authentiques. Ce voyage s'adresse à un public restreint qui maîtrise la haute montagne et qui souhaite l'aborder dans le cadre d'une continuité de leur passion sportive : Glacier, altitude élevés (plus de 5 000 M), froid intense, vent fort, denivelé important, endroit exposé, tente, progression en petit groupe dans des endroits retirés, et nécessitant un excellent mental. Visite médicale et séminaire d'acclimatation fortement recommandé et pouvant être exigés par TREK ONLINE.

DATES ET TARIFS

Pour le prix et les dates, merci de ce référer au site www.trekonline.com ou alors de demander la grille tarifaire

☎ Par téléphone : +33 (0)1 43 25 27 74 ☎ Par fax : +33 (0)1 46 33 24 77

✉ ou bien par mail : contact@trekonline.fr

SERVICES INCLUS

Communication Satellitaire

Téléphone satellite disponible (appels facturés).

Entrées aux parcs nationaux et permis d'ascension

Tous les frais sont inclus.

Guides russes	Les guides de montagnes sont des guides russes, ayant une très grande expérience de l'Elbrus et des montagnes Caucasiennes, avec de nombreuses courses à leur actif. Un guide s'occupe de 4 personnes. Ils sont aussi équipés d'une trousse de secours, de médicaments, d'un téléphone satellitaire et du matériel nécessaire pour sécuriser l'assaut final.
Hébergement	Sur la base de chambre double, taxes et petit déjeuner inclus. Hôtels catégorie standard dans les villes et lors des excursions. Tentes, lodges, ou refuges pendant les treks et expéditions. Si vous désirez une chambre individuelle, merci de le mentionner lors de votre inscription (avec supplément).
Repas en Russie	Sur la base de pension complète sauf soirées libres en ville et hors boissons alcoolisées (bière, vin, autres). Cuisinier et produits frais dans les refuges, parfois repas préparés par les habitants (selon programme).
Transfert	Notre équipe viendra vous accueillir à l'aéroport et vous conduira à votre hôtel dès votre arrivée. Après l'expédition, nous assurons aussi le transfert entre votre hôtel et l'aéroport. Nous assurerons tous les transferts terrestres.

SERVICES NON INCLUS

Assurance	Aucune assurance n'est comprise dans le programme.
Boissons et autre frais personnels	Ne sont pas compris les boissons (bière, vin, boissons gazeuses) ou autres frais personnels en dehors de ceux compris dans l'itinéraire lors du trek et de l'expédition.
Frais pour annulation pendant l'ascension Mt Elbrus	Le budget de cette expédition est calculé en partageant des ressources (tentes, guides, assistant guides...). Si vous décidez de retourner avant le groupe, y compris pour des raisons de santé, il conviendra de payer un montant d'environ €150 pour couvrir les frais exceptionnels que représentent les prestations supplémentaires non prévues initialement. Les nuits d'hôtel en plus ne sont pas comprises dans ce tarif.
Location de matériel	Possibilité de louer sur place les coques, piolets et crampons. Nous consulter.

Pourboires*	Petits cadeaux et souvenirs sont appréciés.
Sac de couchage et équipement personnel	Ni les équipements techniques, ni le sac de couchage, ni les équipements de haute montagne ne sont inclus. Vous devez les apporter vous-même ou louer certains sur place.
Visa Russie	Validité de 6 mois du passeport après date de retour de votre voyage. Assurance assistance rapatriement obligatoire pour faire votre demande de visa. Votre agence vous fournira la lettre d'invitation du correspondant Russe pour compléter votre dossier de demande de visa.

CHECKLIST PHARMACIE

- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
- Antiseptique intestinal (type Ganidan...)
- Aspirine
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux.
- Compresses désinfectantes
- Médicaments contre la douleur : paracétamol etc...
- Médicaments habituels
- Pommade anti-inflammatoire
- Traitement antibiotique à large spectre

CHECKLIST ÉQUIPEMENT

Vêtements

- Blouson fourré de duvet ou thinsulate avec capuche. Il doit être ample, pour être utilisé sur les autres vêtements.
- Ensemble intérieur long. Caleçon et pull-over à col roulé en polypropylène ou capilène.
- Pantalon avec doublure polaire
- Pantalon de marche
- Pantalon de trekking
- Pantalon imperméable type Goretex

- Sous pull en "fibre polaire" type extra warm
- Sous-vêtements
- T-shirt manche longue en "fibre polaire"
- Veste coupe-vent imperméable
- Veste imperméable / transpirable avec capuche. Suggéré : GoreTex.
- Vêtement intérieur léger

Tête

- 2 cagoules en windstopper
- Echarpe
- Lampe frontale (Avec ampoules et batteries de réserve).
- Lunettes pour glacier, 100% UV, avec protection latérale. Si vous portez des lentilles ou de lunettes il est conseillé d'apporter une paire en plus.
- Paire de lunettes de soleil protection maximale
- Passe-montagne en polypropylène ou capilène.

Mains

- Couvre-mitaines en GoreTex. On vous conseille avec renfort aux paumes.
- Gants fins. 2 paires, polar ou polypropylène.
- Mitaines, 1 paire. Polar, duvet ou laine.
- Mouffles

Pieds

- Chaussettes fines. 2 paires en laine, nylon ou polypropylène
- Chaussettes grosses (3 paires), chaussettes en laine ou synthétiques pour le froid.
- Guêtres. GoreTex, Cordura

Pour camper

- Couteau de poche. Type Suisse ou Leatherman tool.
- Matelas étroit isolant. Type néoprène ou Therma -rest.
- Sac à dos. 65L.
- Sac de couchage zone de confort -15°C
- Thermos d'un litre

Pour le voyage

- Ecran solaire protection maximale

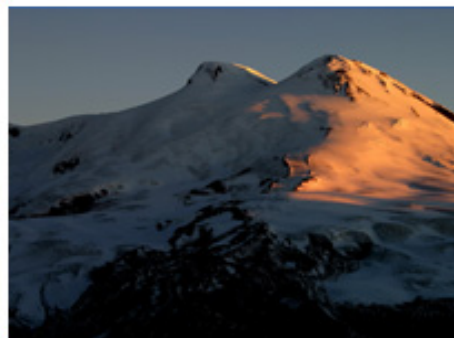
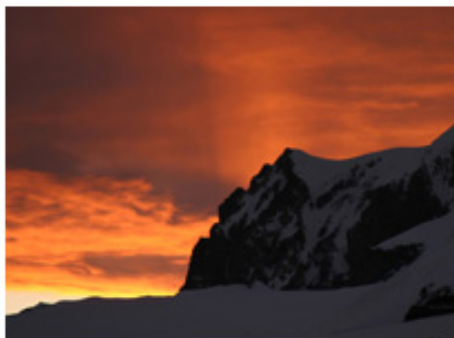
- Équipement photographique. (Optionnel)
- Grand sac résistant pour transporter tout l'équipement. Avec cadenas de sécurité.
- Sacs en plastique pour ranger les vêtements et les maintenir au sec.
- Trousse de toilette & Pharmacie personnelle
- Vêtement de voyage.

Pour la marche

- 1 piolet de marche
- Gourde d'un litre
- Paire de crampons + anti-bottes pré réglés
- Sac à dos 35-40 L.

Pour l'escalade

- Coques, type Assolo 8000
- Un baudrier



Informations Géographiques

Capitale : Moscou

Point culminant d'Europe : Le Mont Elbrus (5 633m)

Situation : La Russie se situe à cheval sur l'Europe et l'Asie. Son territoire s'étend sur plus de 17 millions de Km², ce qui en fait le plus grand pays de la planète.

Population : La Russie possède une population d'environ 142 400 000 habitants.

Formalités administratives

Votre passeport doit disposer de 6 mois de validité au-delà de la date de retour de votre voyage. L'assurance assistance rapatriement est obligatoire et vous devez fournir l'original de l'attestation d'assurance par une compagnie d'assurance agréée par les autorités Russes. Nous vous fournirons la lettre d'invitation vous permettant de faire votre demande de visa. Vous munir d'une photocopie de votre passeport (première page + page visa), copie lettre d'invitation, 2 photos.

Informations sanitaires

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons de vérifier que vous êtes au jour dans les vaccins traditionnels tels que : Le DT polio, typhoïde, hépatite A et B et grippe.

Cependant nous vous recommandons de ne pas consommer l'eau du robinet et de laver les fruits, les viandes et les légumes. Pour les insectes n'oubliez pas d'acheter un répulsif.

N'oubliez pas une trousse de pharmacie très complète.

Vous pouvez consulter le site de l'Institut Pasteur : www.pasteur.fr

Informations pratiques

Gastronomie :

La cuisine russe est le reflet de la simplicité. Leurs habitants n'aiment pas forcément les délires culinaires. Les plats sont servis avec quelques assaisonnements au beurre, à la crème ou aux oignons, les plats sont très nature avec un goût très original.

Lors de votre voyage en Russie vous pourriez goûter des plats typiques tels que : Le Borshch, soupe très

consistante à basse de betteraves et de chou, servie avec une petite cuillerée de crème et parfois un petit pain à l'ail. Vous trouverez, une grande variété de soupes puisque les russes en consomment quasi systématiquement.

Vous pouvez goûter aussi le Koulibiak, préparé à base de pâte levée, les farces peuvent être variées (viande, céréales, légumes). Sans oublier le Caviar, fabriqué à partir des œufs d'esturgeon, une des gourmandises les plus coûteuses au monde après le safran.

La boisson traditionnelle russe est la Vodka, alcool très apprécié en Russie. Cependant la bière prend de plus en plus de place, on trouvera également quelques vins de pays comme le Kagor ou le Champanskoye.

Artisanat :

L'artisanat russe est présent dans les domaines de la peinture, la sculpture, la musique.

Vous pouvez acheter en Russie les fameuses Matriochkas ou poupées russes, les boîtes laqués, les objets en écorce de bouleau, les châles d'Orenbourg, les bijoux en ambre.

Langue :

Le russe est la langue officielle de la Russie. Cependant l'Ukrainien, le Biélorusse, le Turc sont parlés aussi par la population.

Monnaie :

La monnaie nationale est « Le Rouble », 1 euro pour 36.6451 roubles (au 26 juillet 2008) Nous vous conseillons d'apporter des dollars en petites coupures. Pas de problème pour changer des euros, mais le dollar est très apprécié, surtout dans l'Est au Kamchatka.

Vous pouvez, aussi retirer de l'argent dans les DAB (distributeurs) qui sont de plus en plus nombreux et sûrs. Mais faites attention puisque les commissions sont assez élevées, mais elles restent plus basses que les traveler's chèques.

Cartes de paiement :

Les prix en Russie sont généralement indiqués en roubles. Vous trouverez des distributeurs automatiques pour American Express, Mastercard, Eurocard, Visa International. N'oubliez pas de faire attention aux commissions qui sont élevées.

Vous pouvez effectuer vos achats par carte bancaire dans les hôtels, restaurants, boutiques. Les paiements se font avec sabot et signature, ainsi les informations de votre carte (numéro+date de validité) seront imprimées sur un ticket.

Nous vous recommandons de conserver les informations de votre carte bancaire (numéro de 16 chiffres de carte, numéro téléphone d'opposition de votre banque) et les conserver dans un lieu sûr et séparément de votre carte. En cas de vol ou perte de votre carte contactez votre banque.

Climat :

Les meilleures mois se situent entre juillet et août et jusqu'à mi-septembre. Le climat est continental avec des températures oscillantes entre 19°C à 27°C le jour et 15°C la nuit.

Nous vous recommandons de prévoir des vêtements chauds, des vêtements de pluie, des bottes en caoutchouc.

Le mal d'altitude :

Vous serez peut être amené, au cours de votre visite en Russie, à passer par des altitudes élevées. Le mal d'altitude se traduit par des troubles respiratoires (essoufflements), maux de tête, vomissement, troubles de sommeil, qui peut se manifester au – delà de 3 000 mètres d'altitude.

Nous vous recommandons une adaptation progressive, prenez le temps de vous reposer le jour d'arrivée en altitude.

Décalage horaire :

Il existe un décalage horaire entre la France et Moscou ou Saint Pétersbourg de 2 heures en été comme en hiver.

Electricité :

En Russie le courant est de 220 V, 50 Hz, comme en Europe occidentale. En revanche les prises femelles soviétiques ont des trous plus petits que ceux de nos prises femelles, elles sont encore fréquentes sauf dans les grands hôtels. Pour ce type de prises nous vous recommandons un adaptateur.

Vêtements :

La Russie possède tous les climats, dont le climat continental. Prévoyez des vêtements chauds pour l'hiver qui reste toujours rigoureux. Entre novembre et mars, nous vous conseillons de ramener un manteau chaud, mais imperméable, des moufles et un bonnet de fourrure.

Au début de printemps, n'oubliez pas de vous équiper d'une paire de bottes semi-fourrées, pour vous faciliter la marche dans la boue mélangée de neige.

En été, nous vous conseillons de ramener des vêtements en coton et en lin à cause de l'humidité et un pull pour les soirées qui restent fraîches.

Emportez aussi des lunettes de soleil et protection solaire.

Téléphone :

-Indicatif pour la Russie depuis la France : 00 7 + n° de la ville sans le 0 + n° à sept chiffres de votre correspondant.

-Indicatif pour la France depuis la Russie : 00 + 33 + n° à neuf chiffres sans le 0 initial de votre correspondant.

-Pour téléphoner d'une ville à une autre composez l'indicatif : 812

Reste à savoir que de nos jours la formule la plus économique est de communiquer par Net phone (téléphone par internet). Composez le 197 pour obtenir des renseignements.

Horaires :

-Banques : Du Lundi au Vendredi de 8h à 14h. Vous trouverez de nombreux bureaux de change. Sachez que les dollars américains et les euros sont très appréciés.

-L'administration : De Lundi au Vendredi de 9h à 18h.

-Les commerces : De Lundi au Vendredi de 9h à 20h et le Samedi de 9h à 18h.

-Postes : Les bureaux de poste principaux sont ouverts de : Lundi au Vendredi de 8h à 20h. Les bureaux de

poste locaux de : Lundi au Vendredi de 10h à 15h. Ils sont fermés les weekends.

Assurances :

C'est très important que vous partiez assuré. Vérifiez que votre assurance garantit l'assistance- rapatriement.

Quelques mots en russe :

Nous vous conseillons de traduire et retenir en cyrillique quelques mots utiles tel que : gorod (ville), ulitsa (rue), prospekt (avenue), bulvar (boulevard).

Oui = Da

Non = Niet

Merci = Spasiba

Bonjour = Zdravstvuyte

Au revoir = Do svidaniya

Je ne comprends pas = Ya ne ponimayu

Quel est le prix ? = Skolko eto stoit?

La Poste = Pochta

La banque = Bank

La pharmacie = Apteka

Adresses utiles

En France :

Ambassade de Russie :

40-50 Bd. Lannes, 75116 Paris

Téléphone : 01 45 04 05 50

Fax : 01 45 04 17 65

ambrus@orange.fr

En Russie :

Ambassade de France :

45, Bolchaïa Lakimanka – 117049 Moscou

Téléphone : (00 7 495) 937 15 00

Télécopie : (00 7 495) 937 14 46

Centres de vaccination en France :

Hôpital de l'Institut Pasteur

209 rue de Vaugirad 75015 Paris

Téléphone : 08 90 71 08 11

www.pasteur.fr