



## Ascensão ao Mt Elbrus 5642m com António Coelho

10 dias de viagem. 5 dias de trekking e ascensão. Alojamento em hotéis e refúgios de montanha. Acompanhamento do tour leader da Papa-Léguas António Coelho



### Descrição

#### DESTINO

Rússia.

#### TIPO

Montanha, Trekking, Tour Leader, .

#### DURAÇÃO

10 dias

#### DIFICULDADE

Nível 7

#### CONFORTO

Nível 1

Esta é mais uma montanha mítica no rol de ofertas que a PAPA-LÉGUAS faz no «Reino» da alta montanha. O Monte Elbrus é uma das montanhas que constitui os Seven Summits - as sete montanhas mais altas em cada continente. De cima dos seus 5642 metros este monte situado no coração do Cáucaso convida à ascensão. Não sendo uma montanha técnica de subir pela chamada "via normal", reside no seu clima extremo a sua principal dificuldade.

Para todos os que são apaixonados pela montanha e que queiram ir um pouco mais além, fica feito o convite para subir a montanha mais alta da Europa.



### Itinerário detalhado - Legenda (P: Pequeno almoço A: Almoço J: Jantar)

Dia	Itinerário	Alojamento	Refeições
1	Voo cidade de origem - Mineralnye Vody	-	-
2	Chegada a Mineralnye Vody. Transporte para o Vale de Baksan	Hotel	J
3	Dia de aclimação nas montanhas de Cheget (3450m)	Hotel	P - A - J
4	Aclimação a 4500m - Refúgio Barris	Refúgio	P - A - J
5	Dia de aclimação e repouso	Refúgio	P - A - J
6	Dia de cume do Monte Elbrus	Refúgio	P - Lunch box - J
7	Dia de reserva ou Descida ao Vale de Baksan	Hotel	P
8	Descida ao Vale de Baksan	Hotel	P
9	Transporte para Mineralnye Vody. Voo Mineralnye Vody - Moscovo	Hotel	-
10	Voo Moscovo - cidade de origem	-	-



### Dia-a-Dia

#### 1: Voo cidade de origem - Mineralnye Vody

Hoje é o dia de partida para a Rússia, com destino a Mineralnye Vody. O voo faz escala numa cidade europeia e em Moscovo, antes do nosso destino final que é Mineralnye Vody.

Esta viagem é longa e cansativa.

Nota: O voo deve chegar a Mineralnye Vody até às 13h do dia 2, uma vez que ainda haverá o transfere para o vale de Baksan que demora cerca de 4 horas.

#### 2: Chegada a Mineralnye Vody. Transporte para o Vale de Baksan

Depois de uma noite sem dormir e de uma breve mas alucinante viagem entre terminais no aeroporto moscovita, chegaremos a Minerlanye Vody em pleno Cáucaso, onde o nosso representante estará à nossa espera (A chegada deverá ser antes das 13h). Desde esta cidade que é a nossa porta de entrada no Cáucaso, até ao Vale de Baskan teremos ainda uma viagem de cerca de 4 horas. Dependendo do número de pessoas, poderemos ter de esperar um par de horas pela saída do autocarro. Durante a viagem faremos uma ou duas paragens para descansar as pernas e para comprar algo para comer. Chegada ao hotel, check-in e jantar.

### **3: Dia de aclimação nas montanhas de Cheget (3450m)**

Depois do pequeno-almoço iniciaremos o nosso trekking de aclimação desde o hotel até à vila de Cheget. Este percurso de cerca de 40 minutos passa por uma calma zona de bosques e pequenos riachos.

Uma vez chegados a Cheget tomaremos os meios mecânicos (telecadeiras) para chegar ao mais alto possível sem despender muita energia. Desde o local onde deixamos as telecadeiras continuamos a subir até chegar ao topo do Monte Cheget a 3450 metros de altitude. Se o clima estiver favorável, as vistas do topo são deslumbrantes. Estaremos cara-a-cara pela primeira vez com o monte Elbrus. Nas nossas costas as montanhas da Geórgia a escassos quilómetros insinuam-se extremamente belas. Caso o aquecimento global não tenha intensificado a sua ação poderemos ver um curioso glaciário em forma de X suspenso nas montanhas georgianas. Iniciaremos a descida até aos meios mecânicos e nestes seguiremos até à aldeia de Cheget onde tomaremos o almoço num restaurante local.

No caminho de regresso ao hotel poderemos visitar uma fonte termal e caso necessitemos de alugar algum equipamento, é esta a altura para o fazer (peça ao guia). Regressaremos ao hotel perto das 5 da tarde. Jantar por volta das 19h.

Porquê as telecadeiras?

Pensamos que as telecadeiras são úteis. A verdade é que não é a dois ou três dias da ascensão que vai treinar para ela. Mas é possível que a dois ou três dias da ascensão, se fizer um esforço intenso, facilmente se sentirá cansado ou poderá, fruto de algum infortúnio, fazer uma pequena lesão que o impeça de estar a cem por cento no dia "D".

### **4: Aclimação a 4500m - Refúgio Barris**

Hoje partimos para o Elbrus propriamente dito.

Com todo o equipamento necessário para a ascensão e com o pequeno-almoço já tomado partiremos para a montanha usando uma sequência de meios mecânicos que nos colocarão aos 3800 metros, altitude a que se encontra o nosso campo base - Os famosos Barris.

Depois de instalados e retemperados com uma chávena de chá e meia dúzia de bolachas partiremos para a marcha de aclimação até ao um ponto chamado Pastuckhov Rocks que se encontra a sensivelmente 4300 metros de altitude. Caso o grupo esteja bem preparado e o guia assim o entenda, a subida pode ser maior de forma a dar uma breve explicação/treino de técnicas de progressão em neve e gelo e técnicas de auto-detenção em caso de queda.

Os Barris não são (plural - na realidade o refúgio é composto por cerca de 12 barris gigantes com capacidade para albergar cerca de 6 pessoas cada) o refúgio a maior altitude, mas é seguramente o mais confortável. Dispõem de camas individuais, luz elétrica, aquecedores, cozinha e sala de refeições.

### **5: Dia de aclimação e repouso**

É bom ter um bom dia de descanso antes do dia de cume. Depois do pequeno-almoço vamos subir para aclimatar mas não mais que os 4300m, não iremos acima das rochas Pastuckhov. Descida e resto do dia de descanso.

Dependendo da meteorologia e do tempo o guia pode dar umas noções de auto-detenção em neve e gelo. Mas isto só para se sentir confortável, nenhuma experiência é requerida.

Dormida nos Barris.

### **6: Dia de cume do Monte Elbrus**

Acordaremos muito cedo, por volta das 2 da manhã. E deixaremos o refúgio por volta das 3h da manhã, depois de equipados a rigor e com o pequeno-almoço já tomado.

A marcha começa lenta e ziguezagueante pela montanha. O frio será intenso, por isso as paragens serão poucas e breves até ao nascer do sol, que acontecerá na zona de Pastuckhov Rocks. A beleza do nascer do sol neste local é indiscriminável. Nas nossas costas vemos o refúgio muito ao longe e a perder de vista temos as montanhas da Geórgia e o Vale de Baskan. A subida continua até uma zona denominada de Saddle. Aqui o terreno perde (e muito) a sua inclinação e iniciamos uma marcha longa por uma área aplanada. Estamos já no limiar dos 5000 metros. A respiração já se faz de forma ofegante e as pernas começam a pesar. O assalto ao cume está prestes a acontecer, para isso temos cerca de 500 metros de desnível para vencer, que se farão de forma lenta mas determinada. Finalmente, e depois da última e suave subida chegamos ao ponto mais alto da Europa - 5642 metros.

Depois da fotografia(s) iniciaremos rapidamente a descida até um local abrigado para comer qualquer coisa e hidratar. Depois de descansar retomaremos a descida até ao refúgio dos Barris onde pernottaremos.

O dia de hoje é duro. Conte com cerca de dez a doze horas para a ascensão e descida até ao refúgio. Apesar da subida não ser técnica, o frio pode ser intenso, por isso previna-se com equipamento adequado.

### **7: Dia de reserva ou Descida ao Vale de Baskan**

Caso tenhamos conseguido a nossa ascensão no dia programado (ontem), o dia de hoje é destinado à descida até ao hotel no vale onde teremos o resto do dia para descansar ou passear pelas redondezas, visitando o pequeno mercado da lã na aldeia.

O pequeno-almoço será tomado no refúgio dos Barris, o almoço na aldeia de Azzau e o jantar no hotel.

## 8: Descida ao Vale de Baksan

Caso tenhamos subido no dia previsto, hoje passaremos o dia em calmos trekkings nos arredores do nosso hotel (o itinerário será discutido localmente entre o grupo e o guia).

## 9: Transporte para Mineralnye Vody. Voo Mineralnye Vody - Moscovo

Hoje faremos cerca de 4 horas de minibus até Minerlniye Vody e daí cerca de duas horas de voo até Moscovo. Chegada e transfere para o hotel.

Nota: O transfere deixa-vos no aeroporto de MinVody pelas 10.20am pelo que o voo MinVody - Moscovo, deverá ser a partir das 12.30am.

o pequeno-almoço do dia seguinte não está incluído..

## 10: Voo Moscovo - cidade de origem

Em hora a marcar localmente, transporte para o aeroporto para embarcar para o voo em direcção à cidade de origem.



## Datas de partida & Preços do programa de terra

01/08/2019 - € 1.790

Preço do Voo desde: € 600,00



## Extensões

Não tem.



## Suplementos

Suplemento individual Moscovo: € 80,00



## Notas

**Nota 1:** Fuso horário padrão Moscovo: UTC/GMT +4 horas

**Nota 2:** Veja no link informação sobre o custo de vida da cidade a visitar <http://www.numbeo.com/cost-of-living/>



## Inclui

- Acompanhamento do tour leader da Papa-Léguas António Coelho;
- 4 Noites (quarto duplo) no vale de Baksan, 1 noite (quarto duplo) em Moscovo, 3 noites em refúgio (camaratas);
- Transfere Mineralnye Vody - Vale de Baskan, se o voo chegar a MinVody no 2º dia do programa até às 13h, se não terá de pagar um transporte privado;
- Transfere Vale de Baskan - Mineralnye Vody, no dia 9 do programa, da manhã cedo;
- Refeições de acordo com o itinerário;
- Guias locais de alta montanha, de língua inglesa;
- Transportes de acordo com o programa;
- Seguro e assistência em viagem (exclui ascensão).



## Exclui

- Voos internacionais e domésticos;
- Visto de entrada na Rússia (cerca de 165 Eur);
- Transfere Mineralnye Vody □ Vale de Balkan, se o voo não chegar a Mineralnye Vody, no segundo dia do programa, antes das 13h;
- Equipamento pessoal para a ascensão;
- Seguro de alpinismo (contactar as federações de Montanhismo e escalada e/ou de campismo e caravanismo);
- Tentativas extra de ascensão;
- Todas as atividades e visitas opcionais;
- Qualquer tipo de gratificação;
- Todos os extras pessoais (telefone, lavandaria etc);

- Qualquer item não mencionado como incluído.



## Equipamento

---

- Saco de viagem ou mochila flexível (poderá deixar algum equipamento no hotel no vale, se o teleférico não estiver a funcionar poderá ter que carregar o seu equipamento para o campo base, convém que se for um saco, seja facilmente transportável tal como a mochila).
- Mochila de dia para transporte de objectos pessoais
- Saco-cama para temperaturas de - 5° C
- Botas de caminhada para o trekking e de Média ou alta montanha para a ascensão
- Ténis ou sapatos confortáveis para descansar os pés
- Lifas de 1ª camada para o tronco e pernas
- T-shirts e camisolas de manga comprida para o trekking (evitar o algodão)
- Calças de trekking
- Corta vento
- Blusão impermeável
- Blusão de penas para -10°C que possa ser usado por cima das outras camadas
- Calças impermeáveis em gore tex ou equivalente
- Forro polar 100 e forro polar 200 ou equivalente
- Luvas 1ª camada finas e luvas de alta montanha (tipo ski)
- Meias 1ª camada e meias de trekking
- Gorro
- Óculos de Sol com factor de protecção 4
- Protecção solar e labial
- Frontal (com pilhas suplentes)
- Bolsa de higiene (incluir creme hidratante, toalhetes e/ou papel higiénico)
- Cantil ou garrafa térmica
- Primeiros socorros (e medicamentos pessoais)
- Barras de cereais; frutos secos, ou outro item de que goste e que lhe dê energia.

### Para a ascensão ao Monte Elbrus

- Crampons
- Piolet
- Arnês
- 2 Mosquetão com seguro
- Polainas
- Máscara corta-vento
- Máscara de neve
- Um par de bastões
- Termos
- Mittens (luvas em que apenas o polegar está separado dos restantes dedos).

Nota: Possibilidade de alugar arnês, capacete, piolet, crampons e polainas localmente.



## Documentação

---

O Visto para a Rússia é obrigatório. Documentos necessários por pessoa:

Vá ao site da Embaixada da Rússia: <https://visa.kdmid.ru/PetitionChoice.aspx>, seleccione o item visto, preencha e imprima o questionário para obtenção de visto.

- Fotografia tipo passe que deve ter sido tirada no máximo há 6 meses
- Passaporte em vigor, com uma validade mínima de 6 meses.
- O visto para a Rússia é obrigatório.
- Documento comprovativo de estadia

\*\* A Papa-Léguas pode tratar do visto, consulte-nos para saber o preço.



## Condições Particulares

---

- Para esta viagem é OBRIGATÓRIO um seguro desportivo que abranja a vertente de Alpinismo. Poderá adquiri-lo através da FCMP (Federação de campismo e montanhismo de Portugal <http://www.fcmpportugal.com>). Ao efectuar a inscrição o participante assume a responsabilidade de contratualizar o seguro directamente com a federação em causa ou outra equivalente. À PAPA-LÉGUAS não pode ser imputada qualquer responsabilidade pela não aquisição do seguro acima indicado.

- É necessário ter o passaporte em vigor, com uma validade mínima de 6 meses após a data de saída do país visitado.

- O Visto para a Rússia é obrigatório. Vá ao site da Embaixada da Rússia: <http://www.consul.embrussia.ru/pt/>, seleccione o item visto, preencha e imprima o questionário para obtenção de visto.

- Fotografia de tamanho 3,5 x 4,5cm deve ter sido tirada no máximo há 6 meses
  - Passaporte em vigor,
  - O visto demora 10 dias uteis e custa 143 euros
  - Documento comprovativo de estadia
- \*\* A Papa-Léguas pode tratar do visto, consulte-nos para saber o preço.

- Apesar de haver pelo menos um dia de reserva para o dia de cume, o presente pacote de viagem inclui apenas uma tentativa de cume. O fato de haver um ou mais dias de reserva para a ascensão prende-se apenas com condições meteorológicas e não com o número de tentativas.

**© 2019 PAPA-LÉGUAS, Viagens e Turismo, Lda.**  
Rua Conde de Sabugosa, 3F 1700-115 Lisboa Portugal  
Telefone: 00 351 21 8452689/90 . Fax: 00 351 21 8452693 . RNAVT: 2275 . RNAAT 67/2014  
[www.papa-leguas.com](http://www.papa-leguas.com)