

EXPEDICIONES 2020

MONTE ELBRUS (5.642 m.)- Rusia

"El Techo de Europa"



EL CÁUCASO RUSO

PROGRAMA DE VERANO

CON GUIA DE ALTA MONTAÑA UIAGM JUANITO OIARZABAL

Fechas de salida programadas: 5 de Julio y 22 de agosto de 2020

Salida: Madrid/Barcelona
(Otras ciudades consultar)

Fecha de actualización de esta ficha: 13/11/2019



INTRODUCCIÓN:

El **monte Elbrús** está situado en la parte occidental de la cordillera caucásica, en **Kabardia-Balkaria** (Rusia) cerca de la frontera de Georgia. Es la montaña más alta de Rusia y de la cordillera del Cáucaso, la cual, junto con los montes Urales marcan la frontera tradicionalmente aceptada entre Europa y Asia. Al ser una frontera artificial, se considera que la parte norte del Cáucaso es europea y la parte sur asiática. Por tanto, el monte Elbrús, con 5642 m de altitud en la zona norte del Cáucaso es la montaña más alta de Europa.

Desde tiempos inmemoriales el majestuoso Monte **Elbrus**, que con sus 5.642 m es **El techo de Europa**, atrae a mucha gente. Originalmente fue un volcán, actualmente extinguido, la cumbre Oeste tiene 5.642 m. de altura y la Este 5.621 m. Las pendientes hasta 4.000 m. son muy suaves y por encima de esta altura ya son más fuertes con una pendiente media de unos 35°.

De 1959 a 1976, se construyó un sistema de teleférico que en varias etapas lleva a los visitantes hasta una altura de 3.800 metros. Hay una amplia variedad de rutas para ascender a la montaña, pero la ruta normal, que está libre de grietas, continúa más o menos recta por la vertiente donde se sitúa la estación final del teleférico. La subida no es técnicamente difícil, pero sí es exigente desde el punto de vista físico por la altitud y los vientos fuertes frecuentes.



En esta cadena hay más de 160 picos con alturas superiores a los 4.000 m. y 8 picos de más de 5.000 m.

como: **Ushba (4.710 m)**, **Shkhelda (4.320 m)**, **Dykh-Tau (5.204 m)** y **Shkhara (5.011 m)**. Altas montañas cubiertas de nieve, ríos turbulentos y cascadas; radiantes tapices de césped alpino y subalpino, bosques de coníferas inundados de fragancias de pinos resinosos y saludables fuentes de aguas minerales.

El valle de Baksam es un valle de tipo alpino bonito y de grandes montañas. Pero no nos olvidemos que estas repúblicas soviéticas tienen grandes problemas de infraestructuras y organizativos y a veces podemos sentirlos en el viaje. Con paciencia y habilidad en la negociación se solucionarán.

ESTA EXPEDICIÓN SE REALIZARÁ:

CON GUÍA DE ALTA MONTAÑA UIAGM DESDE ESPAÑA: JUANITO OIARZABAL. Apoyo técnico, logístico y humano durante todo el tiempo de la expedición de un Guía con amplia experiencia, gran conocedor de la zona y titulado de acuerdo con Formación reglada en España y Europa para cada especialidad. **El guía, en este caso, es responsable del itinerario, logística y la seguridad del grupo.**

PROGRAMA

DÍA1º: ESPAÑA-MOSCÚ

Vuelo **España- Moscú**. Salida de **España por la tarde noche** (dependiendo de la ciudad y de la opción de vuelo tomada).

DÍA 2º: MOSCÚ - MINERALNYE VODY – VALLE DE BAKSAN- TERSKOL

Llegada a **Moscú y cambio** de terminal para volar a **Mineralny Wody**. Allí nos espera el vehículo e iniciaremos un viaje por carretera que nos llevará hasta el **valle de Baksan y Terskol**, cerca de la falda de la montaña, a unos 2.000 m. (190 Km., 4 horas). Cena y alojamiento en el **Hotel***



DÍA 3º: ASCENSIÓN AL TERKSOL PEAK (3.400 m).

Desayuno. Día pensado para comenzar nuestra aclimatación. Saldremos del hotel caminando y haremos una ascensión al Pico Terksol, que da nombre al pueblo, magnífico mirador de la zona. Si el tiempo está bueno, podremos disfrutar las vistas del **Elbrus y del Mt. Donguzorum**. Regreso al hotel de **Terskol**, pensión completa.



DÍA 4º: TERKSOL (2000 m) – MOUNTAIN HUT (3.900 m)

Desayuno y desalojaremos las habitaciones del hotel, ya que desde hoy pernoctaremos en la montaña. Traslado al **teleférico de Azau** (2.000 m). Subiremos en él hasta la estación **Garabashi**, final del teleférico (3.870 m). De allí continuaremos a pie hasta el refugio donde dormiremos. Noche en el refugio, pensión completa.

DÍA 5º: REFUGIO (3.900 m) - PASTUCKHOVA ROCKS (4.700 m) - REFUGIO (3.900 m)

Desayuno, saldremos para una jornada de aclimatación, en dirección a **Pastuckhova Rocks**, desde aquí suele comenzar la nieve y hielo. Subiremos por las laderas del Elbrus hasta alcanzar el comienzo de **las rocas Pastukhova**. Regreso al refugio, pensión completa.

DÍA 6º: DÍA DE ACLIMATACIÓN O RESERVA.

Día de descanso, aclimatación, últimos preparativos y entrenamiento en el glaciar, noche en el refugio, pensión completa.



DÍA 7º: REFUGIO (3.900 m)- CIMA DEL ELBRUS (5.640 m) - REFUGIO

Iniciaremos la ascensión temprano, de madrugada. La idea es alcanzar las **rocas de Pastuckhova** al amanecer. Alcanzaremos la cumbre oeste del **Elbrus**, de 5.640 metros de altura, en un promedio de 7 horas de ascenso, y tras un descanso, iniciaremos el camino de descenso hasta el **refugio** que nos llevará unas 3 horas. Noche en el refugio. Pensión completa con comida de picnic.

DÍA 8º: REFUGIO (3.900 m)- TERSKOL

Día de descenso a Terskol, noche en hotel, pensión completa.

DÍA 9º: TERSKOL-VALLE DE BAKSAN

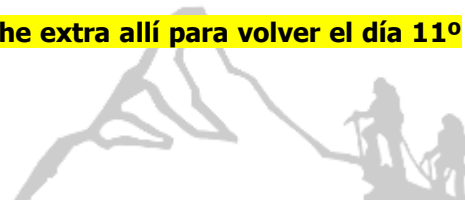
Este día haremos un recorrido por el **Valle de Baksan**, regreso al hotel, pensión completa.

DÍA 10º: TERSKOL- MINERALNYE WODY- MOSCÚ- REGRESO ESPAÑA

Desayuno y traslado por carretera a **Mineralnye Wody**, donde tomaremos el **vuelo de regreso a Moscú**, para enlazar con nuestro vuelo de regreso a España.

Este programa puede sufrir alguna variación a criterio del guía, por condiciones meteorológicas, condiciones físico-técnicas de los participantes o cualquier situación imprevista. Cualquier variación de este programa deberá proponerse al Guía local y sólo se hará en caso de que sea posible y se deberán abonar los costes suplementarios. Aragón Aventura puede proponer actividades, excursiones o visitas al grupo

NOTA: El día 10º se puede volar a Moscú y quedarse una noche extra allí para volver el día 11º por la tarde a España.



PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO:

**CON GUIA DE ALTA MONTAÑA UIAGM DESDE ESPAÑA
INCLUYE VUELOS Y TASAS AÉREAS***

GRUPO DE 7-9 PERSONAS	2.290 €/persona
GRUPO DE 10 + PERSONAS	2.120 €/persona

* El precio incluye los vuelos y tasas aéreas ESPAÑA – MOSCÚ – MINERALNYE WODY ida y vuelta, (600 €/persona) a día de la fecha de confección de esta ficha técnica. Precio a confirmar en el momento de la reserva del viaje, ya que puede haber variaciones y esto variará el precio final de la expedición.

NOTA IMPORTANTE: LOS PRECIOS BASE DEL PROGRAMA DESCRITO están calculados con el valor de la divisa en noviembre de 2019 (0,90 ratio \$/€). Si varían estas condiciones variará igualmente el precio final del viaje.

EN EL MOMENTO DE LA RESERVA SE INFORMARÁ AL CLIENTE DE LAS MEJORES TARIFAS, HORARIOS PARA LAS FECHAS DE SU VIAJE. El precio dependerá de la fecha, la compañía aérea y la clase de reserva que se pueda bloquear. Para poder pasarle un precio exacto de los vuelos se necesita hacer un bloqueo de plazas (sin compromiso ni cargo alguno para Ud.), para lo que necesitamos el nombre y apellidos de cada viajero TAL Y COMO VIENEN EN EL PASAPORTE.

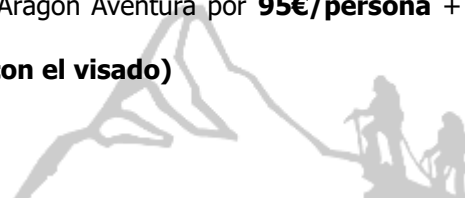
Casi todas las tarifas económicas, una vez emitido el billete, TIENEN UN 100% DE GASTOS DE CANCELACIÓN, por lo que recomendamos contratar un seguro de anulación de viaje, que debe formalizarse en el momento de la emisión del billete y confirmación del viaje.

EL PRECIO INCLUYE:

- **Guía de Alta Montaña UIAGM Juanito Oiarzabal toda la expedición +** apoyo de guía local
- Vuelo España- Moscú- Mineralnye – Wody ida y vuelta **(a confirmar en el momento de la reserva)**
- Receptivo local en aeropuerto de Mineralnye Wody de habla inglesa.
- Transporte aeropuerto de Mineralnye Wody- Hotel en Terskol ida y vuelta
- Permiso de entrada en el Parque Nacional
- 4 noches de hotel 1* en Terskol, habitación doble o triple.
- Transporte a la estación del Teleférico de Azau.
- 1 subida/descenso en el teleférico de aproximación al refugio (Garabashi lift).
- 4 noches en refugio de montaña
- Cena del día 2º, pensión completa (menú fijo) los días 3º al 9º, con comida de picnic, desayuno del día 10º
- Cocinero para la estancia en el refugio de montaña
- 1 intento a cima incluido en la proporción (se considera intento a cima si se pasa de Pastuckhova Rocks).
- Certificado de ascensión al Mont Elbrus.
- Bolsa de Aragón Aventura.
- IVA y Gastos de gestión

EL PRECIO NO INCLUYE:

- Visado de entrada en el país. (Posibilidad de tramitarlo con Aragón Aventura por **95€/persona +** gastos de envío en el plazo normal)
- **Seguro de asistencia obligatorio en Rusia (se tramita con el visado)**



- Suplemento habitación individual **100€ /persona** (para 4 noches, debe solicitarse con antelación)
- Traslados individuales
- Intento extra a cima (**300€ aproximadamente por intento extra a pagar directamente allí**).
- **Snowcat** de subida a **Pastuckhova rocks**, si el grupo lo solicita, para el día de cima (**700€ a dividir entre grupo de 2-10 personas**, a negociar directamente allí, hay que prever dos días antes para organizarlo).
- Porteadores
- Guías adicionales
- Noches extras en los refugios de montaña
- Intento adicional de la cumbre
- **Noche extra en Moscú**
- Equipo personal
- Agua mineral y bebidas
- Propinas
- Rescates
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña con la cobertura internacional) **consultar el apartado seguros de esta ficha**
- Seguro de asistencia en viaje y asistencia sanitaria. **SIEMPRE RECOMENDABLE** (consultar el apartado seguro y preguntarnos precios y condiciones)
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias no controlables como cancelaciones o retrasos de vuelos, desastres naturales, problemas atmosféricos, averías, pérdidas o retraso del equipaje, causas de fuerza mayor etc.
- Cualquier servicio no especificado en el apartado anterior "incluye"

Cualquier gasto extra realizado por el participante y no especificado en el apartado "incluye", correrá de su cuenta y deberá ser abonado en el momento de realizarse.

PRECIO DIA EXTRA EN MOSCU:

GRUPO DE 2-3 PERSONAS	260 €/persona
GRUPO DE 4-6 PERSONAS	200 €/persona
GRUPO DE 7-9 PERSONAS	175 €/persona
GRUPO DE 10 O + PERSONAS	165 €/persona

ESTE PRECIO INCLUYE:

- 1 noche en régimen de alojamiento y desayuno en **Hotel Izmailovo Vega** de Moscú (o similar)
- Transporte del aeropuerto al hotel ida y vuelta.

ESTE PRECIO NO INCLUYE:

- Comidas y cenas en Moscú.
- Guía turístico para Moscú (consultarnos si estáis interesados)
- Entradas en los monumentos y sitios a visitar
- Lo no especificado en incluye.

NIVEL FÍSICO-TÉCNICO DEL PARTICIPANTE:

La ascensión del Monte Elbrus es relativamente sencilla, no presenta dificultades técnicas, aunque su altura y las condiciones de nieve o hielo, así como el clima, pueden dificultar la ascensión. **Es importante tener una buena práctica en la marcha con crampones** en todo tipo de pendientes hasta 50º por terreno glaciar.



Se aconseja realizar previamente, para los menos experimentados, algún curso invernal especializado. El participante debe reunir las condiciones tanto físicas como psíquicas, para emprender este tipo de expediciones, ya que de no ser así se pueden ver frustradas todas sus expectativas

ES ACONSEJABLE REALIZARSE UN CHEQUEO MÉDICO GENERAL Y DENTAL ANTES DE LA EXPEDICIÓN. Acude a tu médico para detectar problemas que pudieran agravarse durante la expedición, donde el aislamiento, lejanía o falta de medios pueden crearte dificultades, como alergias, tensión arterial, problemas coronarios, problemas de oídos, bucodentales, estomacales, de articulaciones etc.

Cuanto más preparados vayamos, más posibilidades tendremos de conseguir llegar a la cumbre. Normalmente el ritmo de ascensión será lento para no cansarnos. Tenemos que reservar fuerzas en lo posible para los días de más altura. Allá arriba hay que practicar la "ley del mínimo esfuerzo". Antes de la salida, cada participante deberá prepararse por su cuenta haciendo entrenamiento aeróbico de resistencia. Footing, btt, etc., en la ciudad, y salir todo lo posible a la montaña porque es así como mejor nos prepararemos.

En los días de salida a la montaña conviene que lo hagamos con mochila cargada para entrenar también la espalda. Nos interesa también salir con el material que vamos a llevar para adaptarnos a él en lo posible. ¡Mucho cuidado con las botas nuevas! Puede convertirse en el mayor suplicio durante la expedición. Un último consejo es la preparación psicológica. Es muy importante mentalizarse e imaginar adónde vamos a ir. Aconsejamos leer libros sobre la montaña concreta, artículos, fotografías, etc. En estas grandes montañas la mente es más importante que las piernas...

El mal de altura: El mayor problema al que nos vamos a enfrentar es la altura. La aclimatación no depende del nivel de entrenamiento, aunque este siempre favorecerá el proceso. Cada organismo y cada vez es diferente. Hay personas que se aclimatan rápidamente y otras lentamente. Incluso personas que otras veces no han tenido problemas pueden verse afectadas.

Debemos dar máxima importancia a hacer una correcta aclimatación, lenta y progresiva, sobre todo al principio de la expedición, utilizando la clásica técnica de los "dientes de sierra" (subir más alto y volver a dormir más abajo). No debemos tener prisa en atacar la cumbre hasta estar bien aclimatados. De todas maneras hay que saber aceptar los síntomas normales de la aclimatación: dolores de cabeza (las aspirinas ayudan mucho), la falta de energía, falta de apetito e insomnio. En caso necesario la única y mejor solución es **DESCENDER**.

EQUIPO MINIMO RECOMENDADO:

- **Mochila** de 40 l
- **Petate o bolsa de viaje.**
- **Botas dobles** de expedición con botín interior.
- **Botas blandas** de trekking para las zonas bajas.
- **Sandalias** para los momentos de campo base o descanso
- **Calcetines** finos y recios (varios pares de recambio)
- **Pantalones,**
- **Camisetas** manga larga y corta
- **Polos** interiores de cuello alto (varios).
- **Chaqueta y pantalón de forro polar** o pantalón caliente (tipo esquí).
- **Chaqueta y pantalón de Gore-tex** o similar.
- **Chaqueta de plumas o sintética**
- **Pasamontañas**
- **Gorra de sol.**
- **Guantes finos** interiores.
- **Guantes tipo esquí** (2 pares).
- **Gafas** de máxima protección solar (2 pares)
- **Gafas** de ventisca (tipo esquí).
- **Saco de dormir** de plumas caliente (mejor con cremallera lateral)



- **Crampones** automáticos con gomas "antizuecos".
- **Piolet**
- **Arnés**
- **Bastones** telescópicos (optativo).
- **Crema protectora piel y labios.** De alta protección (ejemplo: Helioderm 32 de Isdin).
- **Navaja y mechero**
- **Cantimplora.**
- **Linterna frontal** con abundantes pilas de recambio y bombillas.
- **Botiquín personal**
- **Bolsa de aseo personal, toalla, papel higiénico etc**
- **Altímetro** (optativo)
- **GPS** (optativo)
- **Batería externa** (recomendable)

INSCRIPCIONES:

REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:

- Realizar un **pago de reserva de 1.000€/persona.** Si se hace la reserva con menos de un mes de antelación a la fecha de salida, **se pagará el importe completo del viaje.**
- Si se contrata el viaje con vuelos incluidos, se deberá pagar en el momento de la reserva **el importe total de los vuelos. NO SE EMITIRÁ NINGÚN BILLETE DE AVIÓN SI NO SE HA PAGADO LA TOTALIDAD DE SU IMPORTE.**
- Adjuntar una **copia escaneada del Pasaporte** del participante.
- Adjuntar una foto de tamaño carné reciente
- Complimentar por parte de cada participante y enviar a la oficina de Aragón Aventura, por mail o fax, la **hoja de inscripción y el convenio de actividades de montaña** que vienen al final de esta ficha técnica.
- Si se quiere contratar un **seguro de asistencia en viaje y cancelación** (consultar apartado "Seguros") confirmar en el momento de la reserva el tipo de seguro elegido.

NO SE CONSIDERARÁ NINGUNA INSCRIPCIÓN EN FIRME HASTA QUE SE HAYAN REALIZADO TODOS LOS REQUISITOS ANTERIORMENTE CITADOS.

El **pago** se puede realizar por transferencia bancaria a la cuenta corriente **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702 a nombre de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES.** Importante enviar el justificante de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421), indicando el nombre del participante y viaje a realizar.

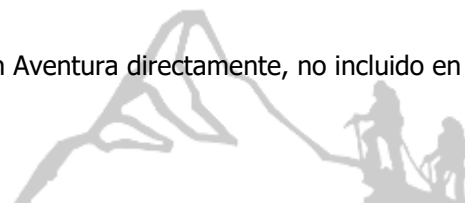
También se puede realizar el PAGO CON TARJETA a través de nuestro **TPV** entrando en la página de Aragón Aventura <http://aragonaventura.es/tpv>, haciendo clic en la parte de abajo a la derecha, cumplimentar los datos que se solicitan y enviar (es automático y no tiene recargo alguno).

Con una antelación mínima de al menos 20 días antes de la fecha de comienzo del viaje, se deberá haber pagado el importe total de este. Una vez realizado el último pago, se remitirá la documentación a la dirección electrónica o postal que nos indique el cliente.

INFORMACIONES DE INTERÉS:

DOCUMENTACIÓN:

- **Pasaporte** necesario con validez de 6 meses
- **Visado** necesario de 1 mes (posibilidad de gestionarlo Aragón Aventura directamente, no incluido en el precio).



ADEMÁS, EN RUSIA ES OBLIGATORIO UN SEGURO DE ASISTENCIA EN VIAJE QUE SE GESTIONA Y PAGA DIRECTAMENTE CON EL VISADO.

ES OBLIGATORIO LLEVAR SIEMPRE CONSIGO EL PASAPORTE Y EL VISADO, YA QUE PUEDE SER SOLICITADO EN CUALQUIER MOMENTO POR LA POLICÍA RUSA.

El viajero es el único responsable de sus documentos y del cumplimiento de los requisitos establecidos por las autoridades de los diferentes países y tendrá que presentarlos siempre que le sean solicitados. En caso de sustracción o extravío del pasaporte, deberá denunciar el hecho lo antes posible ante las autoridades competentes y acudir a la Embajada o Consulado de España con la copia de la denuncia, más información en la página: <http://edit.mae.es/es/MenuPpal/Paises>

SEGUROS: Como norma recomendamos siempre ir lo más cubierto posible ante cualquier problema que pueda surgir e igualmente llevar una tarjeta de crédito o recursos suficientes para poder pagar cualquier imprevisto. Cada participante deberá decidir el tipo de seguro más le conviene, aquí os hacemos un resumen de los seguros para vuestro viaje:

- **SEGURO DE ACCIDENTES DEPORTIVOS Y RESCATE EN MONTAÑA:** Tarjeta de la Federación de Montaña y Escalada del año en curso, con la cobertura adecuada a la actividad y zona a visitar. Aconsejamos informarse bien en la federación de montaña de las condiciones de las coberturas y el helicóptero de rescate. **NO INCLUYE ACCIDENTES NO PRODUCIDOS POR LA PRACTICA DEPORTIVA NI ENFERMEDADES COMUNES.**
- **SEGURO MODULAR PLUS DE ASISTENCIA EN VIAJE Y SANITARIA.** Incluye gastos hasta el máximo del capital contratado: **asistencia sanitaria** (6.000€ a 100.000€), **Robo y daños materiales del equipaje** (600€ a 4.500€) y **Gastos de anulación del viaje** (600€ a 7.000€). **ESTE SEGURO DEBE CONTRATARSE EN EL MOMENTO DE LA RESERVA DEL VIAJE O COMO MÁXIMO, DENTRO DE LOS 6 DÍAS SIGUIENTES, PARA QUE CUBRA LA GARANTIA DE ANULACIÓN.**
- **SEGURO ASISTENCIA Y ANULACIÓN POR FUERZA MAYOR:** Cubre, además de la asistencia sanitaria, los gastos de anulación del viaje hasta el máximo del capital contratado (2.500€ o 5.000€), por cualquier causa de fuerza mayor, **justificada o no**, distinta a las indicadas en la póliza, ocurrida **antes de las 24 horas de la salida y notificada de inmediato, que impida el inicio del viaje en la fecha y hora prevista.** En el caso de **no justificada**, se aplicará una franquicia del 10% sobre el importe total del viaje. **ESTA SEGURO DEBE CONTRATARSE EN EL MOMENTO DE LA RESERVA DEL VIAJE O COMO MÁXIMO, DENTRO DE LAS 24 HORAS SIGUIENTES, PARA QUE CUBRA LA GARANTIA DE ANULACIÓN.**

SI ESTÁIS INTERESADOS EN CUALQUIERA DE ESTAS PÓLIZAS DE SEGUROS, CONSULTARNOS CONDICIONES Y PRECIOS.

Si por alguna circunstancia de **fuerza mayor ajena a la voluntad del viajero y debidamente documentada**, se tuviera que anular el viaje una vez pagado y **siempre antes de su inicio**, Aragón Aventura informará y asesorará de los trámites correspondientes ante la compañía de seguros para reclamar la devolución de todo o parte del importe del viaje (dependiendo de las condiciones contratadas).

SE RECUERDA QUE PUEDE HABER GASTOS DE CANCELACIÓN TOTALES O PARCIALES DEL PAQUETE DE AGENCIA, YA QUE EN MUCHOS CASOS NUESTROS CORRESPONSALES LOCALES DEBEN REALIZAR PAGOS ANTICIPADOS PARA RESERVAR LOS SERVICIOS CONTRATADOS EN DESTINO.



RECALCAMOS QUE ARAGÓN AVENTURA OFRECE AL CLIENTE LA POSIBILIDAD DE GESTIONAR LOS SEGUROS CITADOS ANTERIORMENTE, PERO SON LAS PROPIAS COMPAÑÍAS ASEGURADORAS LAS QUE TIENEN LA RESPONSABILIDAD Y DEBEN RESPONDER EN CASO DE NECESIDAD, Y ES EL PROPIO INTERESADO QUIEN DEBE REALIZAR LAS GESTIONES OPORTUNAS ANTE ELLAS.

RESCATE/EVACUACIÓN: Como ya hemos indicado en la información relativa a los SEGUROS, cada participante debe tener prevista la posibilidad de una evacuación o rescate desde el punto de vista económico. Cada expedicionario es responsable de los gastos que se ocasionen en su descenso de la montaña, traslado al hospital, tratamientos médicos y repatriación en caso de ser necesario.

Se debe prever un seguro que incluya estas contingencias y dinero efectivo o tarjetas de crédito con límite suficiente para poder hacer frente, en el momento, a los gastos que se puedan originar. En muchos casos hay que abonar estos gastos inmediatamente, para luego, con las facturas y justificantes pertinentes, reclamar la compensación a la compañía aseguradora. **ARAGÓN AVENTURA NO ES, EN NINGÚN CASO, RESPONSABLE DE ESTOS GASTOS.**

PLAN DE VUELO PREVISTO: Compañía Aérea AEROFLOT

(Sujeto a disponibilidad de plazas en el momento de la inscripción)

DÍA 1º	MADRID-MOSCÚ	23,30 – 05,25 (+1 día)
DÍA 2º	MOSCU – MINERALNYE WODY	07,45 – 10,10
DÍA 10º	MINERALNYE WODY – MOSCU	11,10 – 13,30
DÍA 10º	MOSCU – MADRID	18,15 – 22,35

Para salir de otras ciudades consultar.

Nota: en caso de permanecer en Moscú una noche extra, se saldrá el día 11º en el mismo horario.

EQUIPAJES: El equipaje y demás enseres personales son responsabilidad del viajero. Se recomienda tenerlo siempre vigilado en las zonas de espera, carga y descarga. Normalmente el equipaje facturado no puede exceder de **23 Kg. por persona**. Al formalizar el billete de avión se os indicará con exactitud. **Cualquier exceso de equipaje correrá a cargo del participante.**

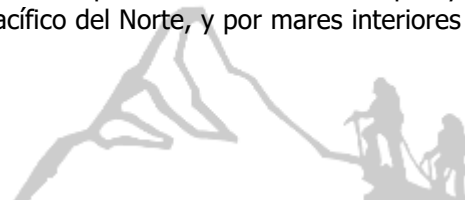
En caso de deterioro, pérdida o retraso de los equipajes facturados **es responsabilidad de la compañía aérea** siendo el billete de avión y el resguardo de facturación los documentos vinculantes entre la compañía y el pasajero. En este caso, se debe presentar la reclamación en el momento que sucede el hecho, antes de abandonar el aeropuerto, cumplimentando los trámites burocráticos necesarios y guardando copia de todo, para constancia y futuras reclamaciones.

VACUNAS Y RECOMENDACIONES SANITARIAS: No es obligatoria ninguna vacuna pero recomendamos estar al día de las vacunas clásicas (tétanos, tifus). Se aconseja que cada participante se informe en su centro de vacunación más próximo y tome las decisiones oportunas junto con su médico.

Es muy importante, sobre todo al principio de la expedición, extremar el cuidado de no beber agua no embotellada, ni ensaladas o fruta pelada, por los problemas intestinales. **Para más información del país consultar la página del Ministerio de Sanidad <http://www.msssi.gob.es/>**

INFORMACIÓN DEL PAÍS:

La **Federación Rusa** es el país más extenso del mundo. Está situado sobre parte del continente europeo y asiático. Sus costas están bañadas por el Océano Ártico, el Océano Pacífico del Norte, y por mares interiores como el Mar Báltico, el Mar Negro y el Mar Caspio.



La Federación Rusa consiste en un gran número de subdivisiones políticas diferentes, haciendo un total de 84 componentes constituyentes. Hay 21 repúblicas dentro de la federación que disfrutan de un alto grado de autonomía sobre la mayor parte de cuestiones y estas corresponden a algunas minorías étnicas de Rusia. El **Cáucaso** es una región en Europa del Este y Asia occidental, entre el Mar Negro y el Mar Caspio, que incluye las montañas de Cáucaso y tierras bajas circundantes. El pico más alto de la zona es **Elbrus** (5642 m).

La república **Kabardino-Balkaria** está situada al norte de las montañas del Cáucaso, con alturas de 5.000 metros. Aquí se sitúa el volcán Elbrús en la zona suroeste con la frontera. La región se dispone en torno a la montaña y a los valles colindantes, que se elevan a una altura de 2000 metros sobre el nivel del mar.



El valle de Baksam se encuentra próximo a las fronteras de Osetia y Georgia. **Cheget** es uno de los principales destinos de esquí de Rusia, y ofrece siete pistas que en total suman más de 16 Km. sobre una montaña de 3772 m. Como tiene un terreno variado, también es apreciado como lugar para hacer esquí freeride, esquí de travesía, el senderismo y el alpinismo. **Podéis recabar más información en la página del Ministerio de Asuntos Exteriores** www.exteriores.gob.es/

ANTES DE REALIZAR UN VIAJE AL EXTRANJERO, SE RECOMIENDA REGISTRAR SUS DATOS EN EL REGISTRO INFORMÁTICO DE VIAJEROS DEL MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES Y COOPERACIÓN, PARA FACILITAR LA ATENCIÓN EN EVENTUALES SITUACIONES DE EMERGENCIA O NECESIDAD” <https://registroviajeros.exteriores.gob.es/>

Cancillería Española: Ulitsa Bolshaya Nikitskaya 50/8.- **Moscú** 121069.

Teléfonos: 202 21 61, 202 21 80, 202 26 10, 202 26 57, 916 54 34, 916 54 00

Idioma: El idioma oficial es el ruso pero hay una docena de lenguas locales. El inglés se puede escuchar en las grandes ciudades solamente.

Electricidad: En Rusia la corriente eléctrica es de 230 V 50 Mz. **Para información de la corriente eléctrica y enchufes podéis visitar la página** www.enchufesdelmundo.com

Moneda: La moneda es el rublo. El cambio se puede hacer en el banco o en los hoteles (el tipo de cambio es el mismo). Nunca en la calle. El dinero se puede llevar en euros ya que se acepta el Euro en casi todos los sitios, aunque os recomendamos cambiar rublos para el Cáucaso. En la mayoría de las tiendas de las grandes ciudades aceptan tarjeta visa. **Para más información de los cambios actuales de moneda podéis consultar la página** www.oanda.com/convert/travel

Diferencia Horaria: Podéis consultar la página www.hora.es

Clima e Información Meteorológica: Las montañas del Cáucaso juegan un importante rol, moderando el clima de la zona y protegiendo al país de la penetración de corrientes de aire gélidas provenientes del extremo septentrional. Los montes caucásicos protegen parcialmente asimismo a la región de la influencia de masas de aire cálidas y secas del sur.



Las precipitaciones tienden a estar uniformemente distribuidas a lo largo del año, a pesar de que la lluvia puede ser particularmente fuerte durante los meses de otoño. El clima de la región varía significativamente con la altura y mientras la mayoría de las tierras bajas son relativamente cálidas a través del año, la precordillera y las áreas montañosas experimentan veranos húmedos y frescos e inviernos con nevadas: la nieve acumulada con frecuencia supera los dos metros en muchas regiones. **Para más información podéis consultar la página www.mountain-forecast.com y la página www.snow-forecast.com/resorts/Mount-Elbrus/6day/bot**

=====

MUY IMPORTANTE: ARAGON AVENTURA ENTIENDE QUE EL PARTICIPANTE ES CONSCIENTE DE QUE PARTICIPA VOLUNTARIAMENTE EN UNA EXPEDICIÓN DE ALTA MONTAÑA QUE SE DESARROLLA EN PAISES A VECES COMPLICADOS E INESTABLES, CON COSTUMBRES Y CULTURA DIFERENTES A LA NUESTRA, RECORRIENDO ZONAS REMOTAS Y ALEJADAS, Y QUE CONOCE Y ASUME LOS RIESGOS Y DIFICULTADES QUE PUEDAN SURGIR.

EL PARTICIPANTE DEBE SABER QUE EN ESTE TIPO DE VIAJES NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER CONTROLADAS, POR ESTE MOTIVO EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSA DE FUERZA MAYOR AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

ARAGÓN AVENTURA DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE LOS IMPREVISTOS, FENOMENOS NATURALES, ACCIDENTES Y POSIBLES CAMBIOS DE PROGRAMA ASI COMO DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA. IGUALMENTE, DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DE LOS PAISES.

RECOMENDAMOS LEER ATENTAMENTE ESTA FICHA TÉCNICA POR PARTE DE TODOS LOS MIEMBROS DE LA EXPEDICIÓN Y CONSULTARNOS CUALQUIER DUDA QUE TENGAIS.



HOJA DE INSCRIPCIÓN

Esta hoja deberá enviarse (por mail o fax) a Aragón Aventura, al realizarse el primer ingreso, junto con el justificante de este.

Expedición a:	
Fechas de la Expedición:	Con Guía Local/Guía de Aragón Aventura/Sin Guía

Nombre y Apellidos (TAL Y COMO VIENEN EN EL PASAPORTE)			
Dirección:			CP:
Localidad:	Provincia:	Fecha Nacimiento:	
Teléfono fijo:	Móvil:	e-mail:	
DNI:	Nº Pasaporte:	Fecha caducidad Pasaporte:	
Fecha Expedición pasaporte:		Lugar Expedición Pasaporte:	

Compañía aseguradora:	Teléfono contacto:
-----------------------	--------------------

Indicar **DETALLADAMENTE** la experiencia anterior en montaña y altura

Persona de contacto durante la expedición:

Teléfonos de contacto:

--	--

Si se inscribe junto a otros participantes, indicar nombre y apellidos:

Ingreso como reserva en el momento de la inscripción:

A pagar por algunos los siguientes medios:

- PAGO CON TARJETA en el TPV de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES <http://aragonaventura.es/tpv>
- Ingresando en la cuenta corriente de **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702 a nombre de AATREKKINGS Y EXPEDICIONES**. Importante enviar el justificante de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421)



CONVENIO PARA LAS EXPEDICIONES DE ALTA MONTAÑA

Este convenio debe ser firmado por cada uno de los participantes y enviado a Aragón Aventura, junto con la hoja de inscripción y el resguardo del pago, en el momento de formalizar la reserva.

Nombre y Apellidos:	
Expedición a:	Fechas:

El objetivo del presente Convenio entre **Aragón Aventura**, empresa organizadora, y **el participante** es confirmar que el cliente está informado de las condiciones y es consciente de los riesgos que se asumen en este tipo de expediciones. **EL ABAJO FIRMANTE:**

- **Ha leído** atentamente la ficha técnica de la expedición y sus condiciones, declarando que las conoce y acepta en su totalidad.
- **Es consciente** de las dificultades que supone una expedición de este tipo, tanto física como psicológicamente, conoce los riesgos que la montaña conlleva y los asume voluntariamente como parte de la expedición.
- **Reúne** todas las condiciones necesarias para participar en la expedición: experiencia en montaña, preparación física y psicológica, no padece ninguna enfermedad que le pueda crear problemas durante el viaje y se siente apto para intentar la actividad.
- **Entiende** que, en una expedición de estas características, es importante que todos los participantes adopten una actitud positiva, de tolerancia y compañerismo, como base de una buena convivencia en el grupo y con el fin conseguir con éxito el objetivo propuesto.
- **Viaja voluntariamente** a un país de características diferentes al suyo, visitando zonas alejadas y remotas, donde puede haber riesgos tales como: fuerzas de la naturaleza, enfermedad, accidente, condiciones de vida e higiénicas deficientes, agresiones y robos, etc.
- **Cumple** con todos los requisitos legales necesarios para la entrada y estancia en el país a visitar, al igual que se compromete a respetar la normativa expresa del país.
- **Es consciente**, debido a las características del viaje, que puede haber modificaciones en el programa, por causas de fuerza mayor ajenas a la voluntad de la empresa organizadora.
- **EN LAS EXPEDICIONES CON GUÍA UIAGM, el participante entiende que debe colaborar** para el buen desarrollo de la expedición, fomentando la buena convivencia para formar un equipo cohesionado y participar en lo posible, en las tareas colectivas que ayuden a conseguir el objetivo de la expedición, **Acepta** las decisiones del guía en los temas de organización, logística y seguridad, especialmente en el día de ataque final a la cumbre y **entiende** las limitaciones de las capacidades físicas de los guías y porteadores que, igual que las de los participantes, pueden llegar a estar también muy mermadas por la altitud.
- **EN LAS EXPEDICIONES CON GUIA LOCAL: el participante entiende** que el Guía local es un acompañante, con diferente formación y exigencia dependiendo del país, conocedor del terreno y las rutas, que nos facilitará las gestiones y estancia en la zona, pero en este caso, en cuanto a las **capacidades técnicas, el participante es responsable de sí mismo y debe tener la suficiente experiencia y autonomía.**
- **EN LAS EXPEDICIONES SIN GUIA: el participante entiende que Aragón Aventura y sus corresponsales locales organizan la parte logística de la expedición y el participante deberá afrontarla con autonomía, experiencia y recursos propios y que Aragón Aventura no tiene ninguna responsabilidad durante el ascenso o descenso de la montaña.**

Aragón Aventura entiende que el participante **acepta y asume voluntariamente** todos los posibles riesgos y circunstancias adversas que puedan surgir en la expedición, **declinando esta empresa organizadora cualquier responsabilidad.**

Fecha y Firma:

