



### Школа альпинизма в Ала-Арче

<b>Район</b>	<i>Кыргызстан, Тянь-Шань, Кыргызский хребет</i>
<b>Начальная и конечная точка маршрута</b>	<i>г. Бишкек</i>
<b>Общая продолжительность программы</b>	<i>7 дней / 6 ночей</i>
<b>Лучшее время для поездки</b>	<i>круглый год</i>
<b>Средние высоты над уровнем моря</b>	<i>до 3300-4800 метров</i>
<b>Протяженность пешей части</b>	<i>около 60 км</i>
<b>Протяженность автомобильной части</b>	<i>около 100 км</i>

В 1952 году в ущелье Ала-Арча, в 40 км от города Фрунзе (ныне Бишкек), начинает свою работу новый альплагерь. Район оказался очень перспективным в плане подготовки альпинистов и альплагерь Ала-Арча стал интенсивно развиваться. Строятся здания – столовая и жилые корпуса, в 1967 году сюда проложили хорошую автомобильную дорогу.

Альплагерь расположен на слиянии трех ущелий – Ала-Арча, Адыгене и Ак-Сай. В каждом из них пройдены десятки альпинистских маршрутов. Наиболее привлекательным является ущелье Ак-Сай. Здесь насчитывается около двух десятков вершин, на которые пройдено более ста маршрутов. В 1969 году здесь, на стоянке Рацека, начинается строительство горной хижины. Сейчас это современный отель, где можно переночевать и заказать нехитрый ужин. Также есть небольшие уютные хижины на ледниках Учитель и Корона.

Ак-Сай, наверное, лучшее место для повышения альпинистского мастерства. Близость большого города, короткие подходы, наличие хижин, возможность использования вертолета для спасработ делают этот район очень популярным среди альпинистов всего мира.

Мы предлагаем вам программу по обучению техники альпинизма – лазание по скалам и льду, работа с веревкой, страховка на сложном рельефе, организация станций и многое другое. Также после курса обучения предлагается пройти самостоятельный маршрут под наблюдением нашего опытного инструктора. Вершина и сложность маршрута будет выбираться в зависимости от ваших навыков.

Программа является примерной и может корректироваться от ваших пожеланий и подготовки.

## ПРОГРАММА

### **День 1. Город Бишкек – ущелье Ала-Арча – стоянка Рацека**

*Автомобиль 50 км, 1 ч.*

*Трек 7 км, 5-7 ч.*

*Высота над уровнем моря 800-2100-3350 м.*

Переезд из города Бишкек в национальный парк Ала-Арча (2100 м). Дальше пешком по живописному ущелью Ак-Сай к стоянке Рацека. Обед бутербродами по дороге. Размещение в горной хижине, короткие акклиматизационные прогулки по окрестностям, ужин, ночевка в хижине (3300 м).

### **День 2. Ледовые занятия**

*Трек 5 км*

*Высота над уровнем моря 3350-3650-3350 м.*

Завтрак, проверка снаряжения, выход к Ак-Сайскому ледопаду. Тренировочные ледовые маршруты, работа с веревкой и ледовым снаряжением, передвижение в связках, организация станций. Ночевка на стоянке Рацека.

### **День 3. Скальные занятия**

Завтрак, лазание на скалах на стоянке Рацека. Страховка на скалах, свободное лазание, подъем и спуск по перилам. Ночевка на стоянке Рацека.

### **День 4. Ледовые занятия**

*Трек 10 км.*

*Высота над уровнем моря 3350-3900-3350 м.*

Завтрак, поход на ледник Ак-Сай. Движение по леднику в связках, ледниковые трещины, подъем из трещины. Поход к хижине Корона. Ночевка на стоянке Рацека.

### **День 5. Скальные занятия**

Завтрак, лазание на скалах на стоянке Рацека. Лазание в связках, использование закладных элементов, организация станции на скалах. Ночевка на стоянке Рацека.

### **День 6. Контрольное восхождение**

*Трек 10-15 км.*

*Высота над уровнем моря 3350-4200-3350 м.*

Ранний завтрак. Самостоятельное восхождение по скальному или ледовому маршруту. Маршрут выбирается в зависимости от вашей подготовки. Инструктор постоянно контролирует ваши действия. Ночевка на стоянке Рацека.

### **День 7. Спуск в альплагерь Ала-Арча, переезд в город Бишкек**

*Трек 7 км, 3 ч.*

*Высота над уровнем моря 3350-2100-800 м.*

*Автомобиль 50 км, 1 ч.*

После завтрака собираем вещи и спускаемся в альплагерь Ала-Арча уже знакомым маршрутом. Переезд в город Бишкек.

### **Необходимое снаряжение:**

- Спальный мешок 3-4 сезона
- Альпинистские ботинки
- Страховочная система
- Кошки
- Ледоруб
- Жумар
- Каска
- Карабин муфтовый 3 шт
- Самостраховка
- Ветрозащитные куртка и штаны
- Теплые куртка и штаны
- Теплые перчатки и шапка
- Солнцезащитные очки
- Солнцезащитный крем
- Рюкзак на 60-80 литров
- Емкость для воды 1 литр
- Фонарик

### **При выборе эконома пакета добавляется следующее:**

- Посуда и горелка для приготовления пищи;
- Продукты;
- Газ или бензин для приготовления пищи

### **Рекомендуется взять с собой:**

- пуховую куртку;
- туристические палочки.

### **Важно:**

Во всех многодневных пешеходных, альпинистских и скитурных программах необходимо наличие страхового полиса на сумму не менее 10000\$  
Страховой полис должен покрывать "транспортировку пострадавшего" (уточняйте это при оформлении полиса)

## Полный пакет

### В стоимость входит:

- **Все необходимые разрешительные документы**, экологические взносы, пермиты и входные билеты по программе;
- **Все переезды по программе;**
- **Проживание** в горной хижине (хостел) или палатке 6 ночей;
- **Питание** - трехразовое в течение всего тура;
- **Сопровождающий гид-инструктор** в течение всего тура;
- **Услуги носильщиков** - только продукты и кухонные принадлежности до стоянки Рацека;
- **Альпинистское снаряжение** (кроме личного).

### В стоимость не входит:

- все дополнительные отклонения от основной программы;
- личные расходы (еда и напитки, не включенные в основное меню, сувениры и т.п.);
- страховка;
- услуги носильщиков для переноски личных вещей;
- личное альпинистское снаряжение (обвязка, кошки, каска и тд).

## Эконом пакет

- **Все необходимые разрешительные документы**, экологические взносы, пермиты и входные билеты по программе;
- **Все переезды** по программе;
- **Сопровождающий гид-инструктор** в течение всего тура, его проживание и питание;
- **Альпинистское снаряжение** (кроме личного).

- все дополнительные отклонения от основной программы;
- проживание в горной хижине;
- продукты и организация питания;
- услуги носильщиков;
- личное альпинистское снаряжение (обвязка, кошки, каска и тд);
- страховка.