

[www.guides-alpamayo.com](http://www.guides-alpamayo.com)  
[y.astier@wanadoo.fr](mailto:y.astier@wanadoo.fr)

YVES ASTIER  
(guides-alpamayo)  
BP 9  
73701 BOURG ST MAURICE cedex  
Phones +33 (0)607785244  
0479096481

RUSSIE = république de KABARDINO BALKARIE

## **L'ELBROUZ 5642 M, à ski (CAUCASE nord) le vrai plus haut sommet de l'Europe ?**



Les montagnes du Caucase séparent avec leur longueur de 1000 km de montagnes, de sommets d'Europe de l'Asie mineure. L'ELBROUZ, ancien volcan couvert de glaciers, est le point culminant du CAUCASE avec ses 5634 m .

Les Kabardes, une des ethnies de la région, l'appellent OSHKHAMAKHO, "montagne du bonheur".

Cette immense chaîne montagneuse, entourée par la mer Noire et la mer Caspienne, est soumise à de brusques variations climatiques.

La légende raconte que le prince Besc't, jaloux de ce géant qu'est l'Elbrouz, lui coupa la tête d'un coup de sabre, donnant ainsi naissance à deux sommets: le sommet Est (5621 m) séparé du sommet Ouest (5642 m) par le col Sedlowina (5400m).

Cette ascension ne comporte pas de difficultés techniques mais demande une bonne condition physique. Les seules difficultés ne sont pas techniques mais proviennent à la fois des conditions climatiques changeantes et de la nécessité de s'acclimater à la haute altitude.

### **EXPEDITION à ski ; SNOWBOARDERS welcome ! SITUATION GEOGRAPHIQUE**

Situé en KABARDINO BALKARIE, en Asie dont la limite septentrionale commence au sud de Rostov sur le Don, la longue chaîne du Caucase (1100 km) s'étire de la Mer Caspienne à la Mer Noire et présente une variété unique de relief, de climats et d'ethnies. Cette région est soumise à de brusques variations climatiques.

Le Caucase du Nord regroupe cinq petites républiques: Daghestan, Tchetcheno-Ingouches, Ossétie du Nord, Kabardino-Balkars, Tcherkesses.

## **HISTORIQUE**

La première ascension de l'Elbrouz a été effectuée en 1868 par Douglas William Freshfield, Adolphus W. Moore, C. Comyns Tucker, accompagnés par le guide français François Devouassoud et deux porteurs locaux. La cime ouest (5633 m), plus haute d'une trentaine de mètres, fut atteinte en 1874 par Florence Crawford Grove, Horace Walker, Frederick Gardiner et le guide Peter Knubel.

## **DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE**

### **Jour 1**

Vol Paris - Moscou. Transit et vol intérieur Moscou – Minvody ( MINERALNII VODY), puis nous rejoindrons TERSKOL par la route en 3 heures. Nuit à l'hôtel TCHIRAN à CHEGET....

### **Jour 2**

Journée d'acclimatation : Ascension et DESCENTE A SKI du Pic Cheget à 3404m d'altitude ; ski jusqu'à CHEGET 2200m d'altitude. Retour en milieu d'après-midi à Terskol. Visite du marché local et si on a le temps, des sources d'eau minérale de NARZAN situées 2 km plus bas.

Nuit à l'hôtel de Terskol.

#### **Ou bien :**

Soit ascension à la journée et DESCENTE A SKI d'un sommet facile au-dessus de CHEGET versant OUEST , sommet de plus de 3000 mts, .... Ou bien ascension du pic WOOLEY dans la vallée d'ADYL SU (ou sommet proche de 4000 m et glacière comme la cime d'ULLA TAU), soit montée à la cascade sous l'observatoire à 2800m d'altitude. Retour en début d'après-midi. Repos . Nuit à l'hôtel TCHIRAN (chez Maria) ou bien hôtel SHEHERAZADE à AZAU 2400m., (ou LOGOVO à Terskol).

### **Jours 3 + 4 + 5**

Montée en téléphériques pour 3 jours/ 2 nuits au refuge-tonneaux GARABASHI Botchki 3710m, nous emprunterons le téléphérique jusqu'à MIR situé à 3470m, puis un télésiège qui nous conduira, (s'il fonctionne) à 3710m d'altitude au premier refuge-tonneau BOTCHKI .

Petite journée de marche jusqu'aux rochers inférieurs 4610 mts de PASTUKHOV, ou bien jusqu'à « PASTUKHOV supérieur » 4740 m ; DESCENTES en snowboard ou à ski AU RETOUR chaque jour !! .Cela nous permettra de découvrir le refuge où nous passerons plus tard 2 à 3 nuits lors de l'ascension de l'Elbrouz ( PRIUTT, refuge des 11, gardé par TIMOUR ; situé à 4060 ou 4100 mts d'altitude suivant les cartes !).

Chaque jour, soit ascensions en peaux de phoque des faces EST de petits sommets glaciaires (éloignés mais très beaux comme le Pic 3557m, ou MT Ulukambashi 3762 m, très bien A SKIER), situés au sud-ouest de GARABASHI. Ou bien montée glaciaire jusqu'aux rochers de PASTUKHOV situés sur le glacier à 4610 m ou même possible montée jusqu'à 5000 mètres d'altitude pour parfaire notre acclimatation. Retour et nuit au refuge chacun des 2 premiers soirs ; le 3<sup>e</sup> soir , descente à pied ou à ski puis en TELEPHERIQUES jusqu'à l'hôtel CHIRAN pour prendre une douche ! .

**J 6** = dans l'après-midi, remontée par remontées mécaniques jusqu'aux refuges-tonneaux de GARABASHI.

**J 7 + 8** = montée pour 2 jours (avec notre cuisinier et la batterie de cuisine, en RATRAK ) au refuge des 11 appelé aussi PRIUTT. Ce sera donc pas une expédition DURISSIME et sans confort comme à l'ACONCAGUA : ce peut être au contraire un palier, une initiation aux EXPEDITIONS, un tremplin pour l' Aconcagua.

De là, PRIUTT altitude 4060m, on peut monter jusqu'à 5300 m pour davantage d'acclimatement ; ou bien tenter directement le sommet dès que tout le monde est décidé, acclimaté (tous le même jour ou bien en deux jours différents)!!

### **Jour 9**

Journée d'ascension de l'Elbrouz, souvent A SKI (en peaux) jusqu'au sommet ; départ très tôt vers 3 heures du matin, car souvent des giboulées de neige se produisent l'après-midi.

4 à 8 heures de montée avec piolet et crampons.

Arrivée d'abord au col de Sedlowina à 5400 m puis, de là par une longue traversée ascendante vers la droite, puis quasiment un plateau, jusqu'au sommet à 5642 m ; ce terrain glaciaire est relativement plat sauf les 200 derniers mètres parfois pentus ( 45° ).

Descente à SKI et retour au refuge de Priutt. Nuit au refuge ou retour vers la vallée, DESCENTE A SKI jusqu'à AZAU.

### **Jour 10**

**Nouvelle tentative vers le sommet si besoin .**

Descente du refuge de Priutt jusqu'à 3100 m environ puis en télécabines ; retour à Terskol (ou bien descente à ski jusqu'à AZAU/ Terskol, possible jusqu'à mi-mai). Après-midi libre.

Nuit à l'hôtel.

**PROGRAMME alternatif = Jours 10 / 11 (Spécial PROGRAMME 2009) = 2 journées de réserves, journées de battement éventuellement utilisables en haute-montagne** pour une éventuelle 2<sup>e</sup> tentative d'ascension de l'ELBRUS). Ou bien, si le sommet a déjà été réussi, journées de tourisme dans le CAUCASE (marchés, villages,...) dans les villages d'ELBROUS et autour de Terskol.

J 10 ou 11 (2009) : Retour sur Paris ou LYON par vol intérieur Minvody – Moscou puis vol Moscou - Paris

*Programme donné à titre indicatif et susceptible de modifications en fonction des conditions climatiques, de la condition des participants et des autorités locales*

## **L'ENVIRONNEMENT**

En montagne, l'environnement associe plusieurs types de contraintes auxquelles l'organisme va être confronté :

- **l'altitude** et le manque d'oxygène (hypoxie)
- **le climat** (le froid en particulier)
- **l'activité physique** parfois inhabituelle
- **les facteurs relationnels et humains.**

## **L'ALTITUDE**

### **L'ACTIVITE PHYSIQUE**

Durant l'expédition, vous fournirez un effort physique de 5 à 7 heures par jour pendant plusieurs jours. En altitude, les efforts sont plus intenses. Une bonne préparation physique préalable(endurance) vous permettra de vous acclimater plus vite § !

## **LES FACTEURS RELATIONNELS ET HUMAINS**

D'autres facteurs s'ajoutent et peuvent modifier sensiblement le comportement de l'alpiniste.... Soyez toujours optimiste, altruiste ; « jouez le jeu du groupe » !!

**En mai, JUIN et même juillet, il est possible de skier l'ELBROUS ,si vous le souhaitez ! vous pouvez amener vos snowboards ou skis bien qu'il soit plus avantageux de louer sur place ; excellents surfs et excellents matériels de ski de rando en location à Cheget /**

**Terskol §§ Attention aussi à l'excès de poids en avion, 18kg maximum en soute par personne....**

Nombre de participants : 5 à 7 par guide GHM (UIAGM)

### **RENSEIGNEMENTS**

**DUREE : 10 jours**

**DATES des départs 2010 :**

**A SKI = les 1er et 20 MAI et 31 MAI (jeudi 20 mai au dim 30 juin ; vendredi 28 mai au 06 juin ) ; et 30 JUIN 2010**

**A pied (ou à ski si vous le souhaitez, l'ELBROUS étant presque toujours skiable jusqu'à fin août ; mais au-delà de la FIN MAI, impossible de skier plus bas que l'altitude 3500 mètres) = mercredi 30 juin ; 21 août et 28 août**

### **PRIX :**

**en JUIN, 2550 euro par personne, avec 6 participants minimum (ou bien 2950 euros par pers. pour 4 à 5 participants) AVEC un cuisinier**

**+ départs de 2010 et 2011 = 2550 euros par personne avec 5 participants minimum**

**« Groupe constitué » de 6 à 9 personnes : moins 10 % de réduction**

**« Groupe constitué » de 10 ou 12 personnes = moins 15 % de réduction**

### **Ce prix comprend :**

- vol Paris – Moscou. MINERALNIE VODY et retour
- \_ l'hébergement en hôtels et refuges en pension complète (sandwiches pour les midis)
- l'encadrement par un guide de haute montagne
- les frais pendant l'expédition: nourriture, hébergement, 3 jours au maximum de REMONTEES MECANIKUES.
- les transferts routiers nécessaires au déroulement normal du programme
- le matériel collectif
- les remontées mécaniques

### **Ce prix ne comprend pas :**

#### **Les boissons, pas même aux repas**

- les frais de visa et les taxes d'aéroport
- \_ comme sur tous nos voyages, le surplus de bagage en avion au-delà de 18 KG par personne
- les repas à Moscou ou en ville comme MINERALNII VODY
- \_ ratraks = les éventuels transports de bagages ou de PASSAGERS en RATRAK, si vous décidez d'en utiliser !!
- \_ *tous frais d'hôtels /restaurants si nous gravissons l'ELBRUS en moins de jours que prévu ou si vous redescendez des refuges de manière anticipée*
- les assurances RC, frais de recherche et secours + l'assurance ANNUL /RAPATRIEMENT
- les boissons et dépenses d'ordre personnel

### **Modalité de règlement :**

- 30% d'acompte à l'inscription (+ l'assurance ANNULATION et multiRisques si vous souhaitez la souscrire)
- le solde à verser 60 jours avant la date de départ

**NIVEAU :** 



Peu de difficulté

technique, mais le dénivelé entre le refuge et le sommet est important. Cette ascension nécessite une bonne condition physique. Savoir cramponner et posséder les techniques de base de l'alpinisme.

### **GROUPE :**

**Nombre de personnes = 6 à 11 participants pour un guide GHM ; (plus un assistant-guide local à partir de 7 participants)**

**ENCADREMENT :**

Par un guide de haute montagne UIAGM, ou par YVES ASTIER P notre guide de haute montagne QUI PARLE RUSSE ; éventuellement assisté d'un guide local-alpiniste russe ; ou bien si moins de 6 personnes, un alpiniste local russe spécialiste de l'ELBRUS si tous les participants préfèrent NE PAS payer le supplément (pour moins de 6 participants) et choisissent tous de partir avec un guide local anglophone ou francophone plutôt qu'avec un vrai GUIDE de HAUTE MONTAGNE UIAGM .

**DATES 2010 =**

**Départs MAI = les 08 et 24 et 31 mai**

**Et samedi 26 juin, et samedi 10 JUILLET 2010**

**PIECES A FOURNIR au Consulat de RUSSIE ou bien à VISA Express PARIS:**

- une photo d'identité avec photocopie des 4 premières pages du passeport pour le visa ainsi que la dernière page du passeport avec votre domicile, même si ce domicile n'est plus valide !!!!.

**PASSEPORT-VISA :**

Etre en possession d'un passeport valide au moins 6 mois après la date du retour présumé. Nous vous fournirons l'invitation et le voucher, ensuite le mieux est de contacter VISA Express PARIS (54 rue de l'ouest) au 0144107272 ou fax N° 0144107273, ou bien de vous rendre au Consulat de Russie.

**VACCIN-EXAMEN MEDICAL :**

Soyez à jour avec les vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, poliomyélite, typhoïde). N'oubliez pas l'examen dentaire.

**ASSURANCE :**

Nous pouvons souscrire pour chaque participant un forfait assurance " EUROP ASSISTANCE rapatriement-maladie-accident- ANNULATION ou INTERRUPTION du voyage-bagage- + **Forfait de 125 euros par personne**, à payer avec l'acompte. éventuellement l'assurance syndicat des guides DIOT M frais de recherche et de sauvetage ".

**DOSSIER VOYAGE :**

Il vous sera envoyé un mois avant le départ pour mieux préparer votre voyage: équipements, formalités, informations médicales, .

Par téléphone , n'hésitez pas à interroger le responsable technique de cette expédition.

**HEBERGEMENT/NOURRITURE :**

- hôtel confortable ou refuge en montagne.
- nourriture locale plus vivres de course

**MATERIEL COLLECTIF :**

- pharmacie de groupe
- cordes et matériel de technique
- radios pour la sécurité du groupe
- réchauds et matériel de cuisine

**INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

## **METEO/CLIMAT :**

Le temps peut être très changeant, capricieux ! Il peut y avoir du vent et faire très froid.

## **BIBLIOGRAPHIE :**

-

- MONTAGNE MAGAZINE N° 130
- Mont Elbrus Region de Robin Collomb & Andrew Wielochowski - West Col Productions
- Classic Climbs in the Caucasus de Friedrich Bender - Diadem

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL - ELBROUZ**

**IMPORTANT** cet équipement doit être réparti en 2 bagages :

- 1 bagage à main lourd et compact (sac à dos 65 l)
- 1 bagage pour la soute dont le poids ne doit pas dépasser **18Kg**  
\_ **un grand bol plastique + cuiller et fourchette**
- 1 passe-montagne OBLIGATOIRE + bandeau d'oreilles ou bonnet en laine polaire
- 1 **cagoule en soie ou masque néoprène de visage** + 1 CASQUETTE (protection solaire) ou foulard
- 1 ensemble sous-vêtements en fibres hydrophobe (tee-shirt et caleçon) en laine ou thermolactyl
- 1 ou 2 vestes en FOURRURE POLAIRE ou en windstopper
- 1 pantalon de montagne
- 1 veste en duvet, avec ou sans manches ( DOUDOUNE)
- 1 veste et 1 pantalon en Goretex (ou équivalent)
- 2 paires de gants ou moufles en thinsulate /gore-tex \_ (une paire de chaque c'est encore mieux)\_ et 1 paire de gants légers en soie ou fourrure polaire
- 2 paires de chaussettes en laine épaisse
- 2 paires de chaussettes fines
- vêtements de sport pour les marches d'approche
- 1 paire de chaussures de haute montagne chaudes (de préférence des HIVERNALES ;ou bien encore des « coques plastiques AFS 8000 d'ASOLO ou Arctis expé de KOFLACH), cordura ou cuir avec insert gore-tex ;ou bien coques plastique à chaussons intérieurs
- 1 paire de chaussures légères mais montantes ( bonne tenue de cheville, comme pour l'ACONCAGUA) de type trekking
- 1 baudrier + 2 mousquetons à vis + 1 mousqueton + 2 cordelettes
- 1 paire de guêtres
- 1 piolet 60 ou 70 cm + paire de BATONS télescopiques Quechua
- 1 paire de crampons équipés d'ANTIBOTTES
- 1 sac de couchage -15° en duvet ou non (double cloisonnement)
- 1 matelas mousse alvéolé fermé ou TERM A REST matelas auto-gonflant
- 1 sac de montagne 55 ou 65 l
- 1 couverture de survie
- 1 sac marin + cadenas pour le bagage à soute
- 1 ceinture " porte-billets " + passeport , 2 photos d'identité et argent personnel
- 1 lampe frontale + 1 ampoule de rechange + piles longue durée
- 1 boussole
- \_ 1 paire de lunettes de glacier avec protège nez + masque-lunettes de ski protection 4
- couverts légers + 1 briquet + 1 bol + 1 tasse
- 2 gourdes, une légère et une isotherme 1,5 litre
- crème solaire écran total + crème après solaire
- stick pour les lèvres écran total
- 4 sacs poubelle 100 litres ou 50 l (pour mettre au sec vos vêtements et gants de rechange)
- sacs plastique de congélation, ou Nylon pour protéger les petites affaires personnelles

**Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels - nous consulter**

**-1 petite pharmacie individuelle comprenant:** (à constituer avec votre médecin traitant) :  
aspirine et Doliprane, spasfon , DIAMOX + anti-diarrhéiques comme ERCEFLURYL....  
élastoplaste 5cm - double peau (compeed) - antalgique: aspirine ou doliprane - collyre: uvéline  
- pansements adhésifs - compresses désinfectantes - somnifère léger - antitussif - pastilles pour  
la gorge : strepsyle - antibiotique à large spectre - vitamine C

Ne pas oublier vos médicaments personnels s'il y a lieu, ainsi que le carnet international de vaccinations et la carte de groupe sanguin si vous les avez.