

EXPEDICIONES 2019

MONTE ELBRUS (5.642 m.)-*Rusia*

"EL TECHO DE EUROPA"

RUTA NORTE



EL CAUCASO RUSO

PROGRAMA PRIMAVERA-VERANO

Duración del programa base: 12 días

Fechas: Julio y agosto de 2019

Salida: Madrid/Barcelona (otras ciudades consultar)



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. Llamado **Mangitau** por los locales, traducido por "El monte por encima de miles de montañas". Originalmente fue un volcán, actualmente extinguido compuesto de granito, gneis y rocas volcánicas. 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°.

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.



La ruta Norte, menos frecuentada y más dura, es ya una expedición donde tendremos que portear y montar campamentos, aunque no tiene más dificultad técnica que la ruta normal. Un valle diferente de gran belleza.

PROGRAMA DE LA RUTA NORTE:

DÍA 1º: ESPAÑA-MOSCÚ

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

DÍA 2º: MOSCÚ - MINERALNYE VODY- KISLOVODKS

Llegada a **Moscú y cambio** de terminal para volar a **Mineralney Wody**. Llegada a esta ciudad y transporte en vehículo por carretera hasta **Kislovodks**. Alojamiento en Hotel en la localidad.

DÍA 3º: KISLOVODKS- DGILY-SU -CAMPO BASE (2.500 m)

Desayuno en el hotel y transfer a **Dgily – Su**, área en la vertiente norte del Elbrus (5 horas). **Campamento Base en Emanuel Meadow (CI a 2.500 m)**. Noche en tiendas, pensión completa.

DÍA 4º Y 5º: CAMPO BASE EMANUEL MEADOW (2.500 m)- CAMPO II (3.700 m)

Aclimatación y subida hasta el **Campo II** (3.700 m). Descenso de nuevo al Campo I para dormir. Noche en tiendas, pensión completa.

DÍA 6º: CAMPO II (3.700 m) - LENZ ROCKS (4.700 m)- CAMPO II

Salida de aclimatación hasta **Lenz Rocks** (4.700 m), para regresar de nuevo al Campo II. Noche en tiendas, pensión completa.

DÍA 7º: CAMPO II (3.700 m)

Día de descanso y aclimatación en el campo II. Noche en tiendas, pensión completa.



DÍA 8º: CAMPO II (3.700 m) - CUMBRE DEL MONTE ELBRUS (5.642 m) - CAMPO II

Salida de madrugada para la cima, este día tendremos una jornada de 10 a 12 horas de marcha entre subida y bajada, dependiendo de nuestra forma física y la meteorología. Llegaremos a la cima desde donde disfrutaremos de unas vistas espectaculares y después de un breve descanso, descenso por la misma ruta al Campo II. Noche en tiendas, pensión completa.

DÍAS 9º-10º: DÍAS DE RESERVA

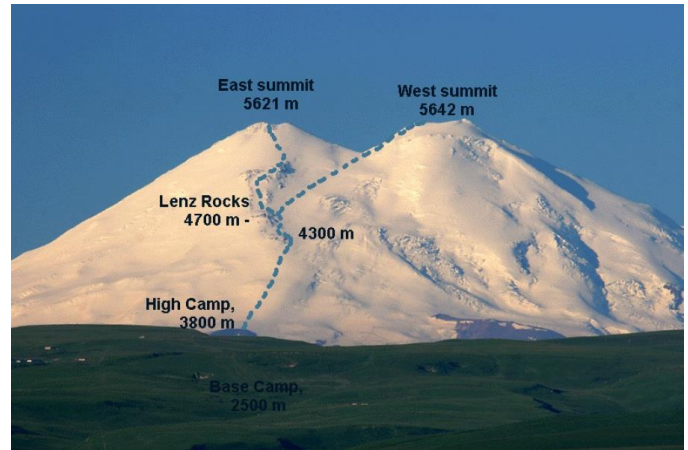
Noches en el campamento, pensión completa

DÍA 11º: CAMPO II- DGILY SU- KISLOVODKS

Descenso a **Dgily Su** (3 horas) y transfer a **Kislovodks**. Noche en hotel, hoy solo está incluido el desayuno.

DÍA 12º: KISLOVODKS- MINERALNYE WODY- MOSCÚ

Desayuno y transfer a **Mineralnye Wody** y vuelo a **Moscú**. Noche en hotel en Moscú o vuelo internacional de regreso a España.



LOS PARTICIPANTES SUBEN SU EQUIPO, TIENDAS Y COMIDA. Posibilidad de contratar los servicios de un porteador por 40€/20 Kg.

NOTA: El día 12º se puede volar a Moscú y quedarse una noche extra allí para volver el día 13º por la tarde 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

ESTA EXPEDICIÓN SE PUEDE REALIZAR:

Con Guía de Alta Montaña UIAGM desde España, apoyo técnico, logístico y humano durante todo el tiempo de la expedición de un Guía con experiencia y titulado de acuerdo con la Formación reglada en España y Europa para cada especialidad. **El guía, en este caso, es responsable del itinerario, logística y la seguridad del grupo.**

Con Guía Local. 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.**

Sin Guía: Aragón Aventura y sus correspondientes locales, organizan la parte logística de la expedición y **el participante deberá afrontarla con autonomía, experiencia y recursos propios**, aunque siempre podrá contar con nuestro asesoramiento y apoyo.



PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO:

CON GUÍA DE MONTAÑA LOCAL, VUELOS NO INCLUIDOS:

GRUPO DE 4 PERSONAS	1.650€/persona
GRUPO DE 5 PERSONAS	1.495€/persona
GRUPO DE 6 + PERSONAS	1.450€/persona
PRECIO DE REFERENCIA DE LOS VUELOS *	500€/persona

* Precio orientativo de los vuelos (tasas incluidas) ESPAÑA – MOSCÚ – MINERALNYE WODY ida y vuelta, a día de la fecha de confección de esta ficha técnica. Precio a reconfirmar en el momento de la reserva del viaje, ya que es muy posible que haya variaciones y esto hará variar 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 2018 (0,88 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:

- Receptivo local en aeropuerto de Mineralnye Wody de habla inglesa.
- Transporte Mineralnye Wody -Kislovodsk ida y vuelta
- 2 noches de Hotel en Kislovodsk, habitación doble, alojamiento y desayuno
- Traslados Kislovodsk-Dgily-su-Kislovodsk, ida y vuelta
- Guía de montaña local de habla inglesa o Guía español + apoyo de guía locales ruso **SI SE ELIGE ESTA OPCION.**
- En la montaña, alojamiento en tiendas de campaña, pensión completa con menú fijo, (días 3º al 10º)
- Tiendas de campaña, gas, utensilios de cocina
- 1 intento a cima incluido en la proporción 1 Guía cada 3-4 participantes
- Bolsa de Aragón Aventura.
- IVA y Gastos de gestión

EL PRECIO NO INCLUYE:

- Vuelo España – Moscú – Mineralnye Wody y regreso.
- Visado de entrada en el país. (Posibilidad de tramitarlo con Aragón Aventura por **95€/persona** + gastos de envío en el plazo normal)
- Suplemento habitación individual **80€/persona** (2 noches)
- Permiso de entrada en el Parque nacional **25 €/persona**, (sujeto a cambios, se paga directamente allí al representante del Parque Nacional)
- Rescates
- Intento extra a cima
- Rescates



- Porteadores para el equipaje personal
- Equipo personal
- Agua mineral y bebidas alcohólicas
- Propinas
- Extras personales.
- **Seguro de asistencia obligatorio en Rusia** (se tramita con el visado)
- 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	270 €/persona
GRUPO DE 4-6 PERSONAS	190 €/persona
GRUPO DE 7-9 PERSONAS	150 €/persona
GRUPO DE 10 O MÁS PERSONAS	145 €/persona

ESTE PRECIO INCLUYE:

- 1 noche en régimen de alojamiento y desayuno en **Hotel Izmailovo Vega** de Moscú.
- Transporte del aeropuerto al hotel ida y regreso.

ESTE PRECIO NO INCLUYE:

- Comidas y cenas en Moscú.
- Guía turístico para Moscú: 4 horas/90 euros y 8 horas/170 euros (habla hispana).
- Lo no especificado en incluye.

PRECIO SERVICIO DE GUÍA TURÍSTICO EN MOSCÚ (a confirmar en el momento de la reserva):

GRUPO DE 2-3 PERSONAS	120 €/persona
GRUPO DE 4-5 PERSONAS	60 €/persona
GRUPO DE 6 O MÁS PERSONAS	50 €/persona

ESTE PRECIO INCLUYE: visita guiada (en inglés) en autobús de la ciudad de Moscú.

EL PRECIO NO INCLUYE: entradas en las visitas del Kremlin, Armoury Chamber y Catedral de San Basilio.

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.

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 50° 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, sobretudo 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, camisas, etc.** (puede hacer calor en las zonas bajas).
- **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)



- **Colchoneta**
- **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.**
- **Termo** (optativo)
- **Linterna frontal** con abundantes pilas de recambio y bombillas.
- **Botiquín personal**
- **Bolsa de aseo personal, toalla, papel higiénico etc**
- **Pastillas potabilizadoras** para el agua.
- **Cámara fotográfica** (optativo)
- **Altímetro** (optativo)
- **GPS** (optativo)

INSCRIPCIONES:

REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:

- Realizar un **pago de reserva por persona del 50% del precio del viaje.** 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.
- Cumplimentar 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 substracción 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 12º	MINERALNYE WODY – MOSCU	11,10 – 13,30
Día 12º	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 13º en el mismo horario.

EQUIPAJES: 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.** El equipaje y demás enseres personales son responsabilidad del viajero. Se recomienda tenerlo siempre vigilado en las zonas de espera, carga y descarga.

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 vertiente norte o **Cáucaso Norte** o **Circasia**, que pertenece a la Federación Rusa, se divide en siete repúblicas autónomas: Chechenia, Osetia del Norte, Ingushetia, **Kabardino-Balkaria**, Karacháevo-Cherkesia, Adiguesia y Dagestán. En la vertiente sur o **Cáucaso Sur** o Transcaucasia, coexisten dos estados independientes cristianos, Georgia y Armenia y uno musulmán, Azerbaiyán. **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://www.visatur.maec.es/viajeros/>

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.

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 mas información de los cambios actuales de moneda podéis consultar la página** www.oanda.com/convertir/travel

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.otae.com/enchufes

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-forecats.com y la página www.snow-forecast.com/resorts/Mount-Elbrus/6day/bot



Teléfonos: Se puede llamar a España desde los hoteles o bien desde los locutorios telefónicos. En las grandes ciudades hay posibilidad de utilizar el teléfono móvil, consultar con vuestra compañía de telefonía española antes de viajar, la compañía rusa que más os conviene y las tarifas.

- Prefijo País **7**
- Teléfonos de interés: El Departamento de Interior de Moscú sugiere a aquellos ciudadanos extranjeros que sufran cualquier tipo de incidencia en la que deba de intervenir la **policía**, se pongan en contacto con el número de **teléfono 002** (equivalente al 091 español) y no directamente con los agentes de policía que se encuentren de servicio en la calle. Al frente de dicha unidad existen las 24 horas del día funcionarios con dominio del inglés para estos casos.

=====

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:

