

# Памятка альпиниста

## Восхождение на Монблан

### Памятка альпиниста

Для нас альпинистов, которые порой преодолевают тысячи километров до объекта восхождения, Монблан является наиболее доступной вершиной. Монблан – это мечта, и даже легенда. Удивительная история наших страстей была написана на его склонах. Возможно ограничение свободного доступа на вершину Монблана. Горное сообщество может использовать все свои таланты, чтобы показать, что самая высокая точка в Альпах остается образцовым и свободно достижимым местом.

Однако, этот символ альпинизма также связан с негативным образом нашего спорта. Большое число людей в определенные дни, неуважение к месту и к другим людям, неудачи и трагедии, все способствуют этому плохому образу. Если мы не будем осторожны, возможно ограничение свободного доступа на вершину Монблана. Горное сообщество может использовать все свои таланты, чтобы показать, что самая высокая точка в Альпах остается образцовым и свободно достижимым местом.

Высота Монблана составляет 4810 метров, это вершина, безусловно, для опытных альпинистов. Такой незаурядный подъем не для всех. Хорошая подготовка, знание маршрута и качественная экипировка – фундамент восхождения. Необходимо время, чтобы получить достаточную квалификацию технических навыков и необходимые знания об окружающей среде. Если вы хотите попасть в места нетронутые человеком, вы должны осознать риск на который при этом идете. Фактически, искусство восхождения в знании, как снизить этот риск. Первое, что нужно сделать - понять природу и проанализировать опасности, с которыми вам предстоит столкнуться при восхождении. Также эти великоленные места неописуемо хрупки.

Мы должны оставлять это место в первозданной чистоте, забирая мусор с собой, уважать правила принятые на приютах, следовать рекомендациям спасательной службы и использовать специально отведенные для туалета места.

Успешное восхождение на Монблан больше, чем просто еще один пункт в списке ваших достижений: важно благополучное возвращение с вершины с багажом уникальных воспоминаний. Если подъем оказался труднее морально и физически неподготовленной группы, отказ от восхождения (поворот назад) может стать главным успехом этой группы. Возможно другая попытка станет лучшей сделать тот день особенным.

**Свобода** это дать себе шанс попробовать еще раз.

### 7 маршрутов на крышу Альп (Европы). Больше чем один путь до вершины Монблана.

- **1. Классический маршрут через хижину Goûter.**  
Сложность по французской системе: PD (не очень сложно).  
Протяженность маршрута: 1450 + 1000 м или 800 + 1650 (с ночевкой в хижине Tête Rousse)  
Ночуя в хижине Tête Rousse, расположенной на высоте 1650 метров, вы выйдете к кулуару в нужное время. Можете остановиться на обратном пути в хижине Goûter.
- **2. Три вершины. (Tacul, mont Maudit, mont Blanc).**  
Сложность по французской системе: PD+ (не очень сложно).  
Протяженность маршрута: 1200 м  
Этот маршрут предъявляет к альпинистам более высокие требования к физической и технической подготовке по сравнению с классическим маршрутом. Этот путь привлекает все большее количество восходителей. Спуск по классическому маршруту или Grands Mulets.
- **3. Grands Mulets и горный хребет Dôme du Goûter**  
Сложность по французской системе: PD+ (не очень сложно).  
Подъем: 700 + 1800 м.  
Это классический маршрут для ски-тура. Этот исторический путь не рекомендуется для пешего восхождения, так как существует риск обвала сераков с Petit Plateau (малое плато). Альтернативный вариант – подняться на северный хребет Dôme du Goûter из хижины Goûter прежде, чем достигнуть хижины Vallot.
- **4. Классический маршрут с итальянской стороны (Aiguilles de Bionnassay)**  
Сложность по французской системе: PD+ (не очень сложно).  
Подъем: 1300 + 1800 м (или 800 + 1000 м)  
Классический итальянский маршрут – это длинный и красивый снежный путь, который может представлять некоторую сложность на леднике. Может потребоваться ночевка в хижине Goûter.
- **5. Королевский траверс: Miage, Bionnassay, mont Blanc.**  
Сложность по французской системе: AD (довольно сложно / средней сложности).  
Подъем: 1450+1100+1650 м  
Длинная экспедиция с выходом на острый гребень, который очень коварен.
- **6. Через отпор Tournette**  
Сложность по французской системе: AD (довольно сложно / средней сложности).  
Подъем: 1700 + 1400 м.  
Длинная экспедиция, по местам полностью оторванным от цивилизации, с участками лазания с традиционной страховкой.
- **7. Через хребет Innominata**  
Сложность по французской системе: D+ (трудный +).  
Подъем: 900+1500+800 м.  
Длинная автономная экспедиция вдоль самого сложного маршрута.



## Предупреждайте опасность

Не путайте трудность с опасностью. Большинство маршрутов Mont Blanc не особенно трудны технически. Тем не менее они включают все опасности, связанные с горами. Чтобы уменьшить риск, оцените местность и состояние вашей группы.

**Высота**  
Чем выше вы поднимаетесь, тем меньше кислорода. AMS (острая горная болезнь) представляет постоянную угрозу. Головные боли, бессонница, отдышка, потеря аппетита, тошнота, рвота... Основные симптомы могут появиться даже на 3500 м. С этим ничего нельзя сделать, но можно повернуть назад. Правильная акклиматизация может помочь предотвратить AMS.

**Холод**  
На больших высотах, близких к 5000 м, погода может измениться очень быстро, в результате получаем туман, холодный сильный ветер, снег, морозы, бури, молнии. Важно уметь распознавать предупреждающие знаки и вовремя отступить.

**Дизориентация**  
Одна из главных опасностей Mont Blanc заблудиться во внезапном тумане. Особенно близко к вершине или между Aiguille и Dôme du Goûter. Всегда берите с собой карту, навигационные системы, отработайте навыки работы с ними. Точно знайте, где вы находитесь во время всего маршрута.

**Срыв**  
Опасность падения увеличивается крутизной склонов хребта Goûter, ниже перевала Mont Maudit и хребта Bosses. Свежий снег вырывает безмятежные склоны и красивые пейзажи, те же склоны становятся предательскими при фирне. Хорошая техника и перила имеют важное значение.

**Трафик**  
Присутствие других людей на маршруте обнадеживает, появляется ложное чувство безопасности. Когда вы идете за кем-то след в след, теряется концентрация. Во время сложных переходов группа может остановиться и заблокировать проход для других, подвергая всех опасности.

**Усталость**  
Высота, холод, погодные условия и отсутствие подготовки может привести к глубокой усталости. Важно, чтобы члены группы следили друг за другом.

**Трещины**  
На ледниках существует много трещин, особенно на Jonction. Наборы для спасения из трещин и методы спасения являются существенным в горах

**Обвал Сераков**  
Ледники движутся в своем собственном незаметном темпе. Серак, кажущийся спокойным, может упасть в любой момент без предупреждения. В частности под Mont Blanc du Tacul, вокруг Petit Plateau и Grand Plateau. Старайтесь избегать этих областей и не задерживайтесь там.

**Лавины**  
На высотах, подобных этим, нет сезонности снега. После плохой погоды следует учитывать угол склонов более 30 градусов, в частности кулуар Goûter и ниже Mont Blanc du Tacul. Летом снежный покров стабилизируется быстрее, не забудьте взять лавинные датчики, лопаты и щупы.

**Камнепады**  
Природные камнепады или вызванные туристами, требуют особого внимания, особенно в кулуаре Goûter (см. выше)



Fondation  
Coordination  
Montagne  
Maison de Montagne  
3, rue Raoul Binchard, 38000 Grenoble  
+33(0)4 76 51 75 41  
www.coordination-montagne.fr

# на Восхождение MONT BLANC путеводитель для альпинистов

Подготовка  
Снаряжение  
Информация  
Уважение  
Свобода

**Этот документ был разработан и проанализирован группой экспертов Национальной координационной комиссии альпинистской деятельности**

## 1 Подготовка

**Хорошие шансы на восхождение достигаются благоприятными условиями, наличием высотного опыта, регулярными тренировками. Хорошие гиды, также решающий фактор.**



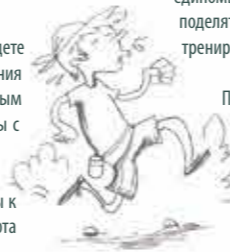
В период тренировок (с точки зрения физической подготовки к такой вершине как Монблан), недостаточно добиться хорошей физической формы, вам необходимо понять какова будет ваша форма в условиях высокогорья. Прежде чем подниматься выше уровня 4000 метров стоит переночевать на уровне более чем 3000 метров. Это даст вам представление о том, как вы переносите высоту.

и долгим напряженным дням в поразительно, но все же враждебном, чужеродном и изменяющемся мире.

В процессе подготовки к восхождению вам нужно научиться читать карту, ориентироваться на местности и находить нужную информацию в отчетах о предыдущих восхождениях.

Горные клубы могут помочь вам найти единомышленников для восхождения, поделаться с вами своим опытом и помогут тренироваться.

Техники, которые вы должны будете освоить включают навыки хождения в кошках, передвижение по разным формам рельефа и технику работы с веревкой.



Профессиональный гид всегда поможет советом, как подготовиться к предстоящему восхождению, проконтролирует ваши действия на маршруте.

Морально вы должны быть готовы к ночевкам без привычного комфорта

### Клубы:

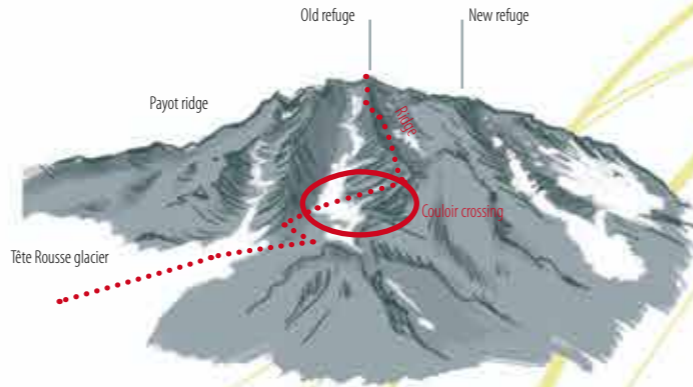
www.alpfederation.ru, www.rmga.ru

### Профессиональные гиды:

Во Франции: www.sngm.fr  
В долине Aosta: www.guidedaltamontagna.com  
В Швейцарии: www.4000plus-vs.ch

## Опасности, связанные с маршрутом

**Кулуар Goûter самое опасное место по количеству несчастных случаев.**



С 1990 по 2011 год 74 человека погибли и 180 были ранены на этом участке между Tête Rousse и прютом Goûter. Ведутся исследования в попытках ограничить высокий риск обвалов. В настоящее время альпинисты должны знать об опасности этого маршрута.

Примерно половина всех несчастных случаев происходит на 100 метрах пересечения кулуара и одна треть вдоль хребта.

Большинство из них вызвано срывами альпинистов, прямо или косвенно связанные с КАМНЕПАДАМИ.

В связи с трафиком существует опасность несчастных случаев по пути вниз, особенно по гребню. Так же известно, что две трети жертв не были в связке и меньше несчастных случаев было в группах с сопровождением гида. Исследования, проведенные летом 2011 показали, на 17000 человек приходится 1000 пострадавших, пересекающих кулуар. Камнепады могут произойти в любое время дня или сезона, некоторые факторы могут увеличить или уменьшить риск.

## 2 Снаряжение

**Важно использовать подходящее снаряжение. Оно должно быть надежное и качественное. Не нагружайте себя лишним.**

Так же как необходима на высоте штормовая и утепленная одежда (запасные перчатки), не обойтись без альпинистского снаряжения, включая приспособления для передвижения по льду (ледовый инструмент, кошки, страховочная система, веревка и многое другое)

Помните, что вам необходимо подготовить к восхождению:

**Чтобы защитить себя:** каска, солнцезащитные очки, солнцезащитный крем (лавинный датчик, лопата, щуп)

**Чтобы найти путь:** карта, компас, альтиметр, свисток, налобный фонарь, GPS-навигатор

**Питание:** достаточное количество еды, горячее питье

**Для спасения:** Набор для вылаза из трещины (5 карабинов, 3 ледобура, самоблокирующийся блок, зажима для веревки, петля, репшнур), телефон или рация, аптечка первой помощи.



Как на счет меня... могу я тоже пойти?

### Неблагоприятные условия:

Температура выше нуля.  
Сухой воздух: хорошая солнечная погода. Самое опасное время между 11:00 и 13.30

### Благоприятные условия:

Температура ниже нуля.  
Облачная погода с небольшим солнцем. Наличие снега в кулуаре не влияет на регулярность обвалов. Однако можно предупредить другие обвалы, осматривая кулуар.

Больше информации на:  
[www.petzl-foundation.org](http://www.petzl-foundation.org)

## Как пересечь кулуар Goûter?

Как и на других маршрутах, оценка условий остается важным фактором при выборе пути преодоления. Основные принципы:

**Всегда одевайте каску и оставайтесь в связке.**

**Подготовьте снаряжение задолго до пересечения кулуара.**

**Оцените обстановку прежде, чем пересекать кулуар.**

**Если возможно, следите за связкой перед вами из укрытия.**

**Не тратьте много времени на пересечение кулуара, но и не торопитесь, спешка приводит к невнимательности.**

**Если есть снег, значит вам не понадобятся перила. В противном случае используйте перила в соответствии с рекомендациями (использование**

плавающего карабина между двумя участниками связки).



Вдоль хребта используйте перила и анкеры для страховки, но будьте осторожны, это не Via Ferrata.

## 3 Информация

**Условия быстро меняются в горах, а погода еще быстрее. Чтобы принимать правильные решения нужно иметь правильную информацию и уметь ее использовать.**

### Условия погоды и маршрутов:

Горная база: +33 (0)4 50 53 22 08;  
www.chamoniarde.com  
Meteo France прогноз погоды: (Только Франция) 08 99 71 02 74;  
www.meteofrance.com  
Aosta Valley прогноз погоды: (+39) 0165 272 333;  
www.regione.vda.it  
Швейцарская горная сводка: (+41) 0900900 162 168;  
www.meteosuisse.admin.ch  
Горная жандармерия Chamonix: +33 (0)4 50 53 33 72

### Приюты и хижины

Tête Rousse: +33 (0)4 50 58 24 97; **бронирование обязательно:** refugeterousse.ffcam.fr  
Goûter: +33 (0)4 50 54 40 93; **бронирование обязательно:** refugedugouter.ffcam.fr  
Tré la tête: +33 (0)4 50 47 01 68; www.trelatete.com  
Gonella: (+39) 0165 885 101; www.rifugiogonella.com  
Monzino: (+39) 0165 809 553  
Cosmiques: +33 (0)4 50 54 40 16  
Grands Mulets: +33 (0)4 50 53 57 10  
Conscricts: +33 (0)4 79 89 09 03  
Durier: +33 (0)6 89 53 25 10

### Подъемники:

Часы работы: www.compagniedumontblanc.fr  
Фуникулер Aiguille du Midi: +33 (0)4 50 53 22 75  
Фуникулер Bellevue: +33 (0)4 50 54 70 93  
Канатная дорога Mont-Blanc: +33 (0)4 50 47 51 83

### Информация для туристов:

Chamonix: +33 (0)4 50 53 00 24; www.chamonix.com  
Les Houches-Servoz: +33 (0)4 50 55 50 62; www.leshouches.com  
Saint-Gervais-les-Bains: +33 (0)4 50 47 76 08; www.saintgervais.com  
Val Montjoie: +33 (0)4 50 47 01 58; www.lescontamines.com  
Vallée d'Aoste: (+39) 0165 842 060; www.lovevda.it  
Valais: (+41) 27 783 2717; www.st-bernard.ch

## Несчастный случай

**Если вы видите аварию, необходимо принять меры по спасению:**

### ЗАЩИТА

Прежде, чем что-либо делать, предотвратите дальнейшие возможные несчастные случаи. Никогда не транспортируйте пострадавшего, если ему угрожает опасность, в этом случае постарайтесь, чтобы тело было в горизонтальном положении, и защищено от холода.

### СИГНАЛ ТРЕВОГИ

Телефонное и радиопокрытие (150MHz) достаточно хорошее в зоне Mont Blanc.

Если сети нет, отправьте человека (не одного, если возможно) сообщить о происшествии в ближайшую хижину или найти место хорошего сигнала связи.

Единая служба спасения:



### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

В ожидании спасателей возможно придется принять быстрые меры по открытию дыхательных путей, остановке кровотечения, дать CPR если сердце не бьется, поддержание жизнедеятельности пострадавшего. Все альпинисты должны иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Когда нужна помощь вертолета, оружейте Y с поднятыми руками, или сигнал SOS с использованием фонаря, экран телефона или факела в ночное время. Попробуйте очистить посадочную площадку. Когда вертолет прибыл, оставайтесь на месте и ждите дальнейших инструкций.

Необходимые телефоны:

Valdôtains горные спасатели: +39 (0)800 319 319  
Швейцария (Rega): 1414 из-за границы +41 333 333 333



112