

8 HEART AREAS OF DOLOMITES

8 Areas x 8 Mountains



Анастасия Босых
(Латвия)



Ирина Морозова
(Россия)

На велосипедах
через 8 регионов
Доломитовых Альп

и восхождение
на 8 вершин



Весь трек в автономном
и альпийском стиле

без организации забросок и без группы сопровождения.



Известный австрийский спортсмен, велосипедист и мастер триатлона, 45-летний **Вольфанг Фашинг** реализовал свой вариант Семи Вершин – для Альп. Согласно его идее, необходимо было в кратчайший срок подняться на высшие точки семи альпийских стран, при этом переезжать из одного региона в другой на велосипеде.

Идея
проекта

Все началось с 7 вершин Альп и любви к Доломитам



Heart Areas Dolomites

Ирина Морозова
Анастасия Босых

через **8** районов
Доломитовых Альп
на велосипеде

8
ВОСХОЖДЕНИЙ
на вершины

410 km
на велосипеде

10 500 m
подъема

199 km
пешком

9 000 m
перепад высот
веломаршрута



21 день

3 week

Велотрек: 400 км,
набор высоты 9000 м



подходы + восхождения: 200 км,
набор высоты 11000 м



ПРОЕКТ В ЦИФРАХ



Ночевки:

11 - в кемпинге

5 - в горных хижинах

6 - диких

классический
альпинизм



3 x 2А-2Б кат. тр.

1 x III UIAA

1 x IV UIAA



Велообувь Shimano	860
Треккиговая кроссовки	680
Велoshорты с памперсом	135
Капри Red Fox Multi Light	120
Термобельё низ	165
Брюки Red Fox Granite	300
Мембранные штаны Red Fox Trek Super Light II	80
Юбка	
Мембранная куртка Ref Fox Sky	360
Утепленная куртка Ref Fox Alpha Hybrid	260
Утепленная куртка Red Fox Quasar	340
Куртка Red Fox Active Shell	250
Футболка х/б Red Fox Collage T SS	110
Футболка Red Fox Cycle T SS	110
Футболка с длинными рукавами Red Fox Trail T LS	150
Печатки лёгкие полар	50
Велоперчатки	40
Варежки + Верхонки	190
Шалочка + Баф (2шт)	75
Носки 3-4 шт	100
Непромокаемые носки	70
Бахилы	85
Нижнее бельё	100
Очки с футляром	80
Гермомешки	50
Тапки	100

4840 грамм



Одежда и обувь

Анастасия Босых

Ирина Морозова

Велообувь - кроссовки inov8 X-TALON 212	200
Треккиговые кроссовки Zamberlan	600
Red Fox Multi Light шорты	80
Капри Granite	300
Ветрозащитные штаны (лёгкие) Red Fox Trek Super Light II	80
Юбка	100
Мембранная куртка Sky	360
Утепленная куртка Ref Fox Alpha Hybrid	260
Утепленная куртка Ref Fox Quasar	350
Костюм Active Shell	460
Футболка х/б Red Fox Collage T SS	110
Футболка Red Fox Cycle T SS	110
Майка Amplitude	50
Термобельё низ Wool light	200
Печатки лёгкие Light Shell II	50
Велоперчатки	20
Шапка + Баф (2шт)	70
Носки (3-4 шт)	100
Непромокаемые носки	50
Гамашы Multisport	80
Нижнее бельё	100
Очки с футляром	100
Гермомешки	50
Тапки	100
Полотенце	100
Телефон	150

4380 грамм

Снаряжение альпинистское

Система	230
Кошки	800
Каска велосипедная	
Tibloc	40
3 муфтованных карабина	190
2 больших HMS карабина (ферраты)	200
1 прусик 6 mm	60
Страховочное устройство	80
Фонарик	70
Самостраховка динамическая	50

Анастасия Босых



Ирина Морозова

Обвязка !"#\$%&'({	410
Кошки	800
Каска альпинистская	
3 муфтованных карабина	150
2 больших HMS карабина (ферраты)	200
1 прусик	60
Страховочное устройство	80
Самостраховка	50
Фонарик	70

1720 гр

1820 гр

Общее альпинистское

Палки Red Fox Elbrus Race	400
Скальники	440
Ледобуры 17см (2 шт)	200
Верёвка 50м 9.1 мм	3250
Петли 120см (6 шт)	250
Карабины (немуфт.-4, муфт-8)	770
Оттяжки - 6 шт	480
Закладки (6 шт)	350
Френды (3 шт)	400
Расходник 6мм * 5м * 2	300

6840 гр

Бивуачное

Палатка	1200
Коврик Nord Pole	260
Коврик надувной	350
Тент	1000
Спальник	1100
Котелок, чайник 1.5л	150
Горелка (титан)	25
Алтчека	350
Кружка титан x 2	120
Ложка титан x 2	20
Нож	30



4605 гр

Техника

Фото/видео GoPro + аксессуары	500
Mini SD card 4 шт	20
Powerbank Anker 20400mAh	500

1020 гр

Гигиена

Расчёска	15
Туалетная бумага	
Салфетки (2уп.)	50
Зубная щётка (2 шт)	20
Паста 15 мл	15
Помада	10
Личное	155

265 гр

мультитул

стяжки

скотч армированный

резиновые стяжки

насос

запасная камера

заплатки + клей

лопатки для замены камеры

набор шестигранников

Масло для цепи

петух

ключ для педалей

переходник для нипеля

крепление для ortlieb сумок

800 гр

**Велосипедный
ремнабор**

+ велозамок

700 гр

ОБЩИЙ ВЕС груза
НА ЧЕЛОВЕКА примерно 19-20
кг



Одежда и обувь

4 610 гр/чел



Снаряжение

5190 гр/чел



Бивуачное

2945 гр/чел



Велоремнабор

750 гр/чел



Велосумки и рюкзаки

У Насти – 2700 гр
У Иры – 1300 гр
Red Fox A.C.P 24 – 500
гр x 2 шт.



Еда и вода

Жидкость Фляга 1л на
раме + 1.5 на двоих в
рюкзаке
Еда в высокогорье
примерно 2-3 кг



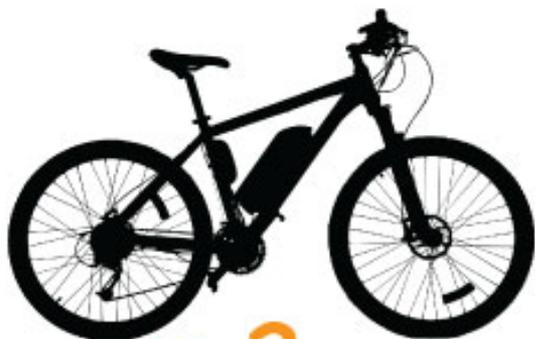
?

Дама сдавала в багаж...

Диван,
Чемодан,
Саквояж,
Картонку,
Коробку,
И маленькую
собаченку



А ЧТО ВЕЗЛИ МЫ?



x 2

Велосипеды



x 2

Ручная кладь
Red Fox A.C.P 24



x 1 багаж (VELOШТАНЫ)

Ну как же, в Альпах, три недели –
и без телевизоров?



В кемпинге не
оказалось места

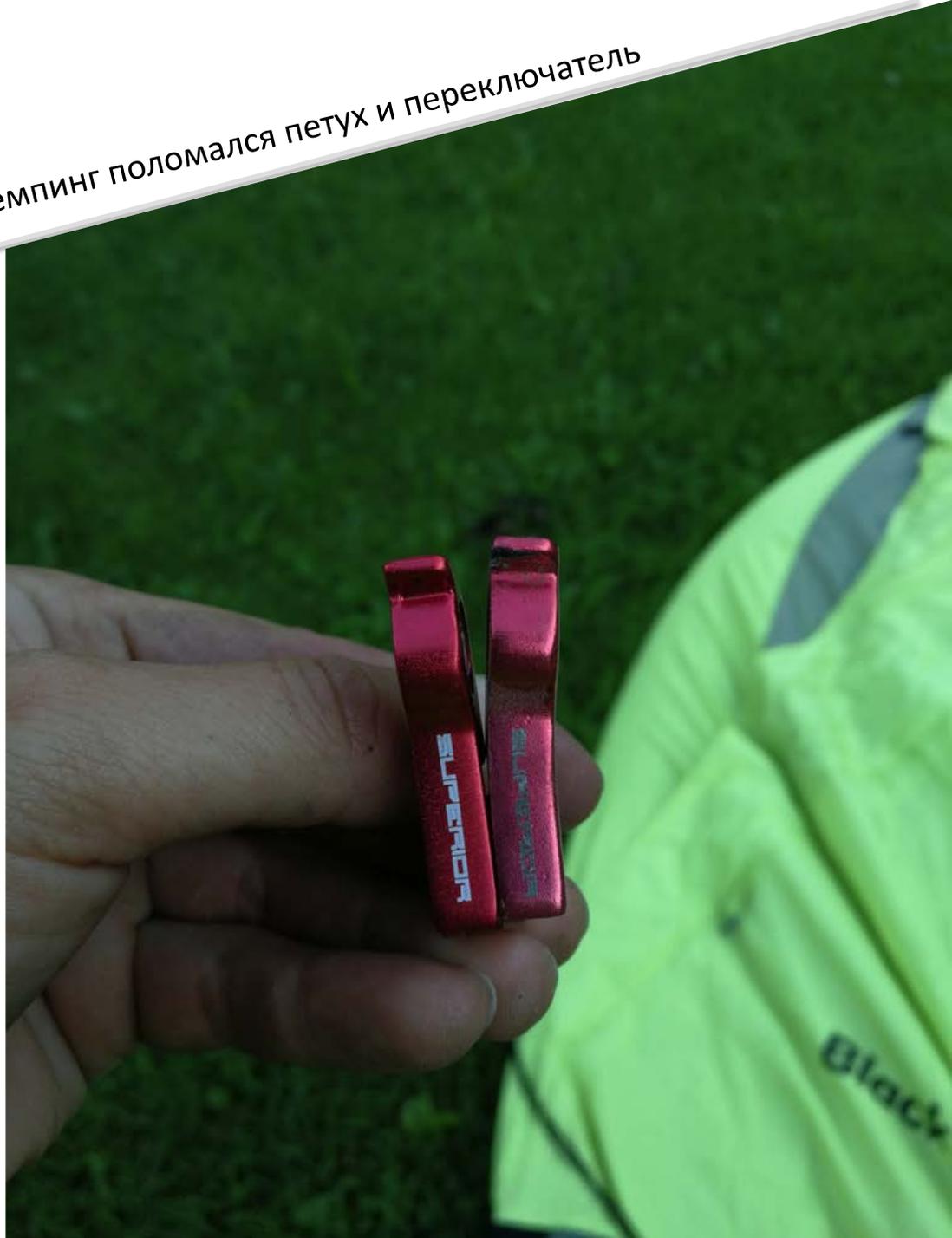


В популярных
регионах места в
кемпингах и хижинах
лучше забронировать
заранее



По пути в другой кемпинг поломался петух и переключатель

Народная
истина:
Все всегда
происходит
к лучшему



ДЕНЬ 1

СТАРТ



Strada Provinciale
(1600m)



30 KM

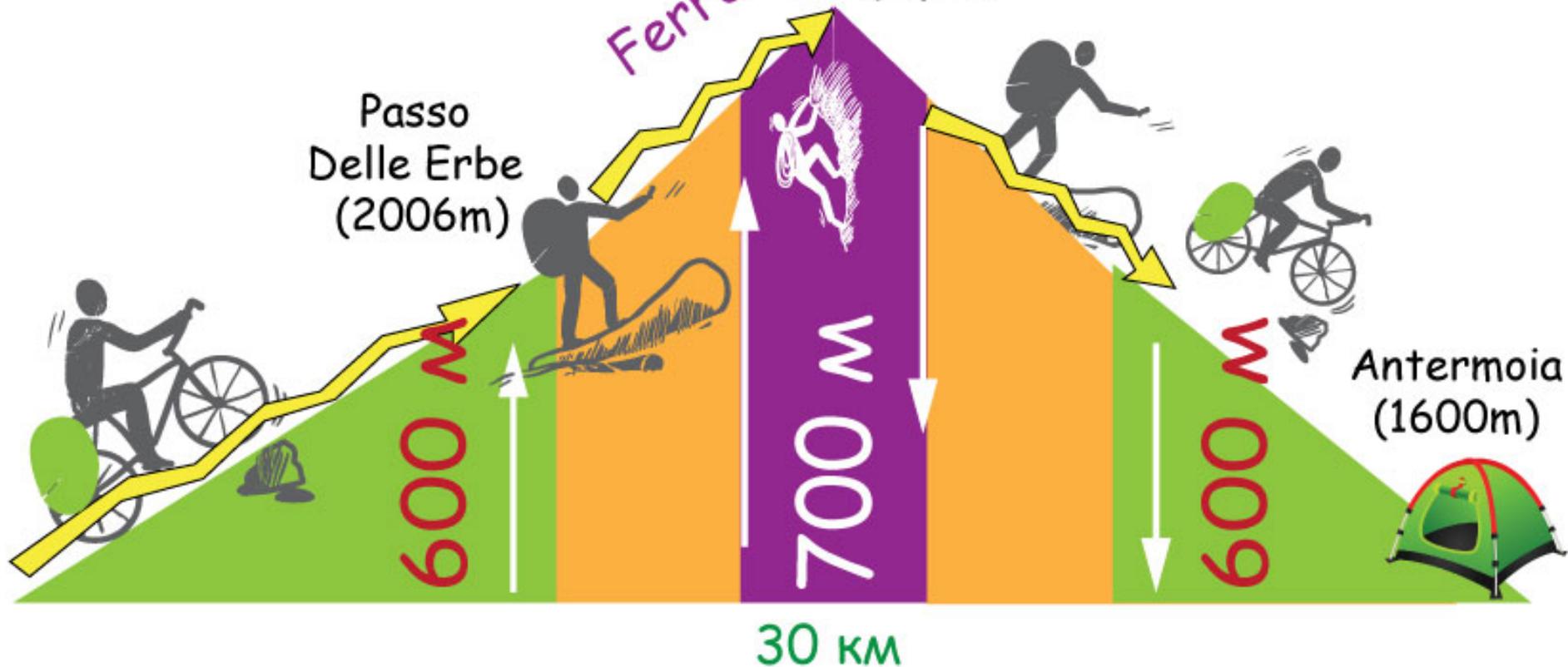
1250 M

Bressanone
(560m)

ДЕНЬ 2

ВЕРШИНА 1

PEITLERKOFEL
2875m



Регион PUEZ-ODLE
Восхождение на Sass de Putia, 2875 m.
Эпизод 1.





С утра лошади били
копытом об забор,
пришлось их накормить.

Местный колорит





Местные жители в основном занимаются сельским хозяйством, Сеют, пашут, косят.

Встают в 6 утра, чтобы покормить скот, заканчивают работу ближе к закату.

Очень отзывчивые, что не скажешь о более туристических регионах в центральных Доломитах.

Регион PUEZ-ODLE

пасторальный и «натуральный»





Велопарковки для е-байков с розетками

E-bike & velobus

Велосипедисты которые попадались в горах либо на шоссерах, либо на е-байках, либо едут вверх на автобусе или канатке, а потом катятся вниз.

С велосумками встретили только пару раз, зато их много в центральной доли



Antermoia
(1600m)

ДЕНЬ 3



Camping Sass Dlacia
(1600)



950 м

950 м

40 км

ДЕНЬ 4



Camping Sass Dlacia
(1600)



near Rifugio Dibona
(2000m)



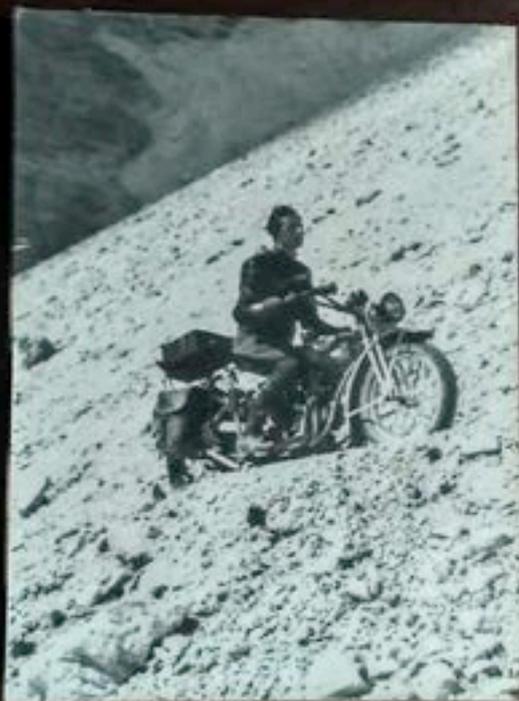
27 км

Собратья по духу



Раньше под маршруты альпинисты ездили на мотоциклах

Rif. Giussani

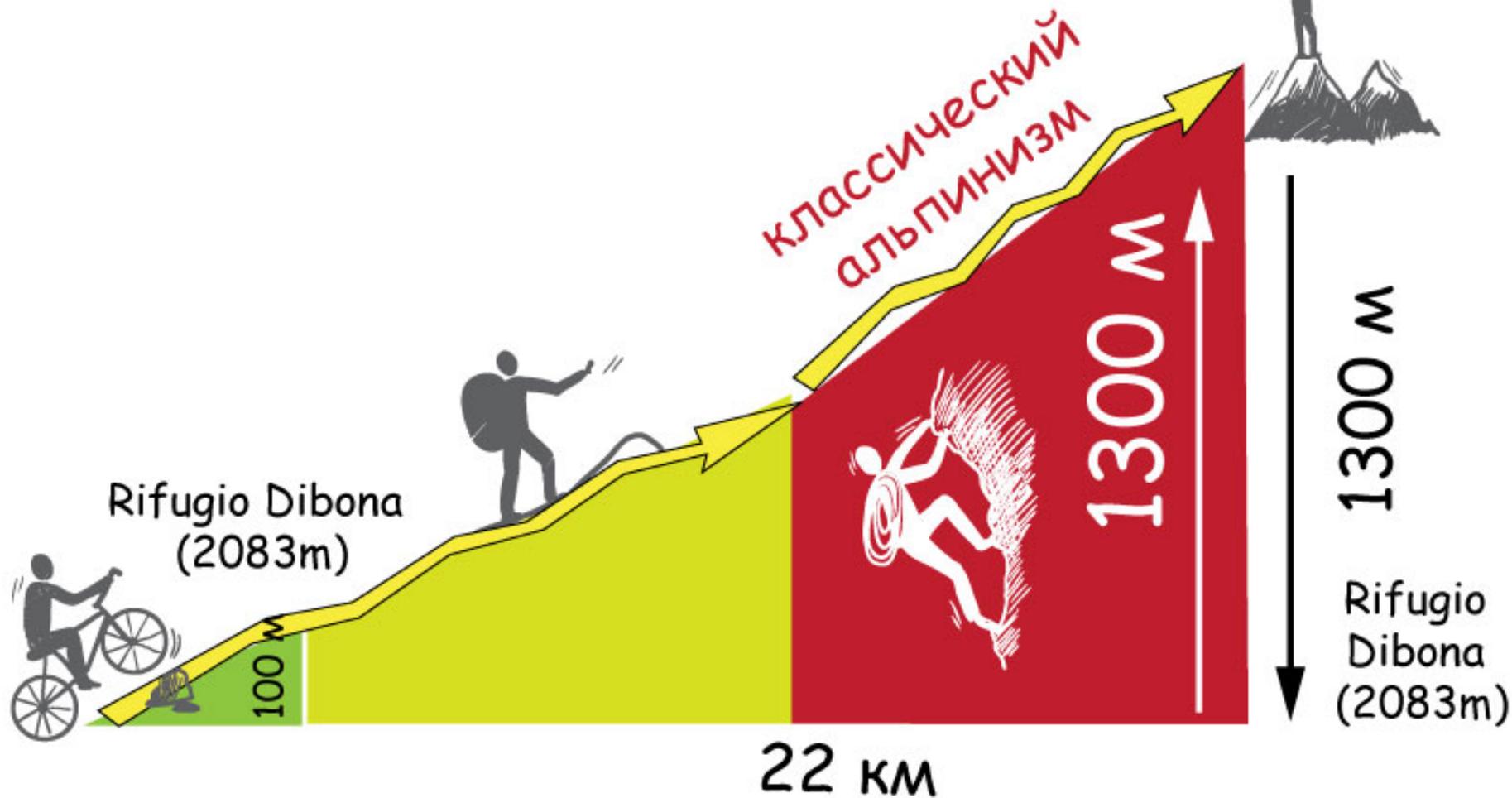


fotografie dal
costometraggio
CON LA MOTOCICLETTA
SOPRA LE NUVOLE
Anno 1931

ДЕНЬ 5

ВЕРШИНА 2

TOFANA DI ROZES
3225m



Регион DOLOMITI SETTENTRIONALI
Восхождение на Tofana di Rozes, 3225m
Эпизод 2.





Доломиты в межсезонье



Хайкинг
превратился
в борьбу за
выживание

Все восхождения прошли в кроссовках



fast&light

минимум вещей

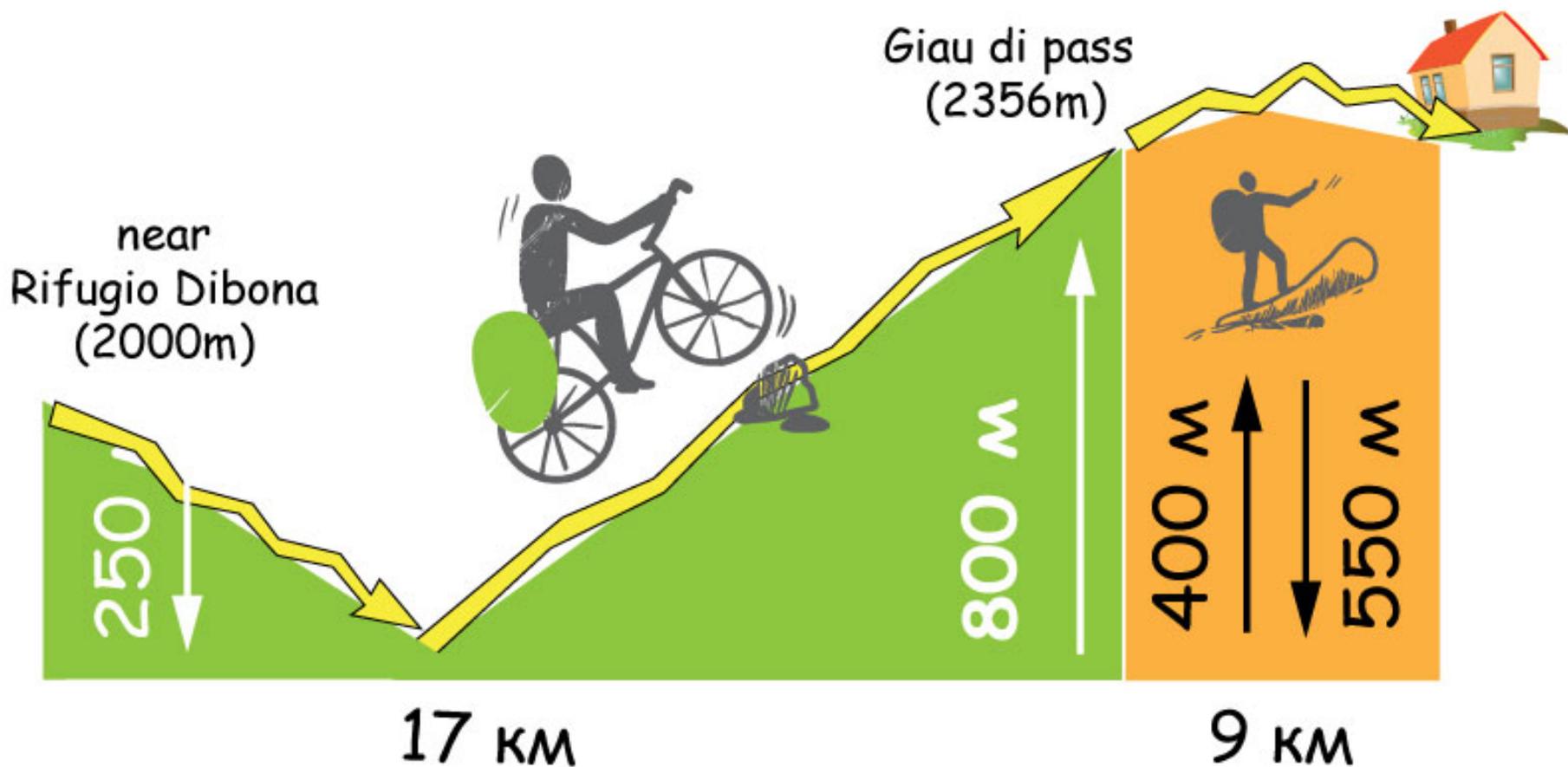
минимум **снаряжения**

минимум еды

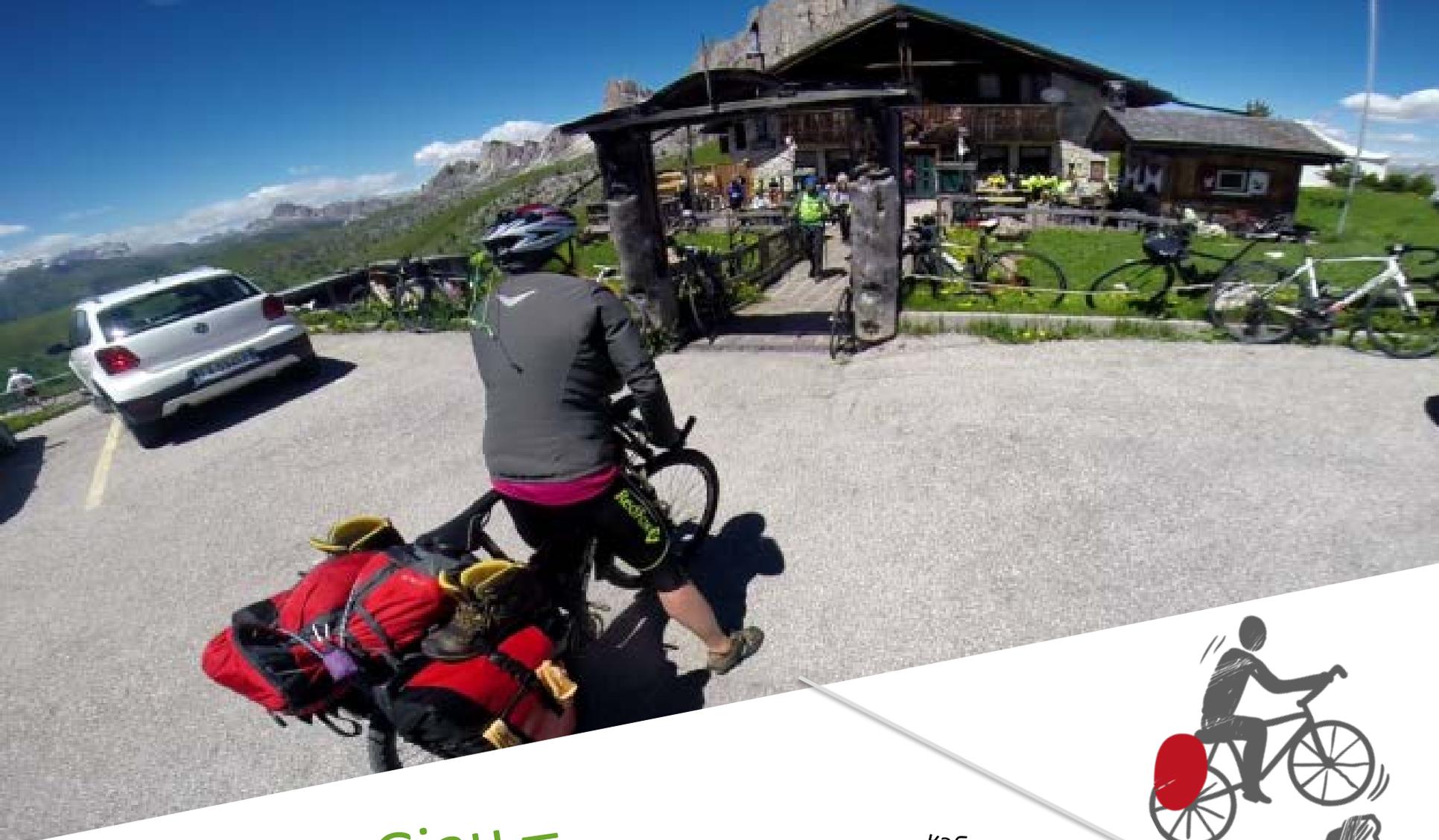
ДЕНЬ 6

CAI

Rif. Palmieri
(2054m)







Перевал Giäu – альпийский бомонд

кабриолеты,
феррари,
ламборджини
и вереницы
мотоциклистов





Уходим на три дня
на Cima Croda da Lago





ХИЖИНЫ САІ

Скидки на проживание и еду для членов Alpenverein

**Всех членов
Alpenverein в хижине
САІ должны
разместить на ночь
даже если в хижине
нет свободных мест**

alpenverein 
österreich



RIF. CRODA DA LAGO m. 2046

VAL IVANO
CRODA E TUTTI

FORZA
PIRELLA
2018

ДЕНЬ 7

ВЕРШИНА 3

CIMA CRODA DA LAGO
2701m

Climb rout via
«Sinigaglia»,
IV+ UIAA

CAI
Rif. Palmieri
(2054m)



20 KM

800 M

Rif. Palmieri
(2054m)



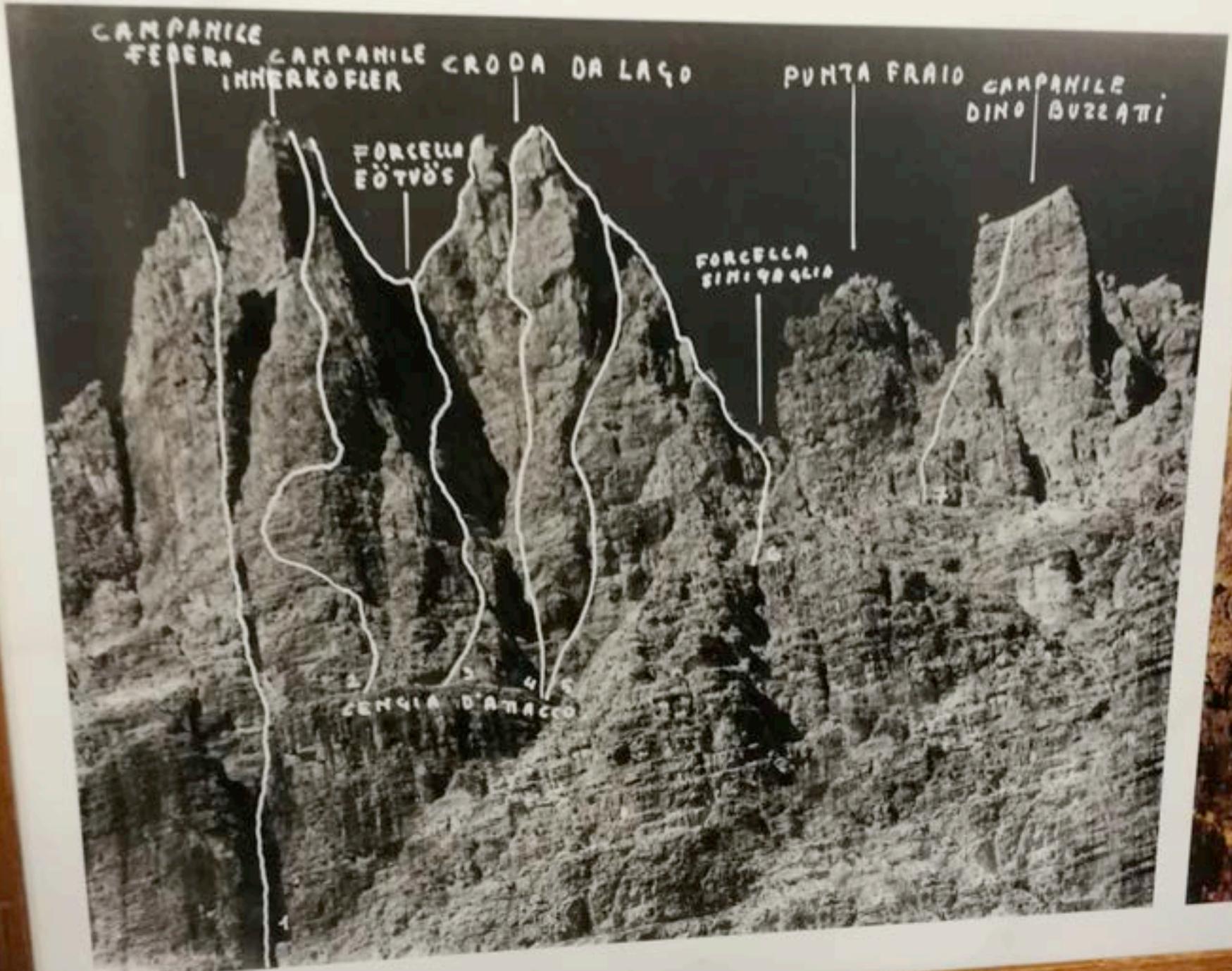
Регион PELMO & CRODA DA LAGO.

Восхождение на Cima Croda da Lago (2701m) по маршруту «Sinigaglia», L. Sinigaglia e P.Dimai, 1983 г.

IV+ UIAA

Эпизод 3.





CAMPANILE
FEDERA

CAMPANILE
INNERKÖFLER

CRODA DA LAÇO

PUNTA FRAIO

CAMPANILE
DINO BUZZATI

FORCELLA
EÖTVÖS

FORCELLA
SINIGALLIA

CENGIA D'ATACCO



Heart Areas

Dolomites

8&8

Red Bull

8&8

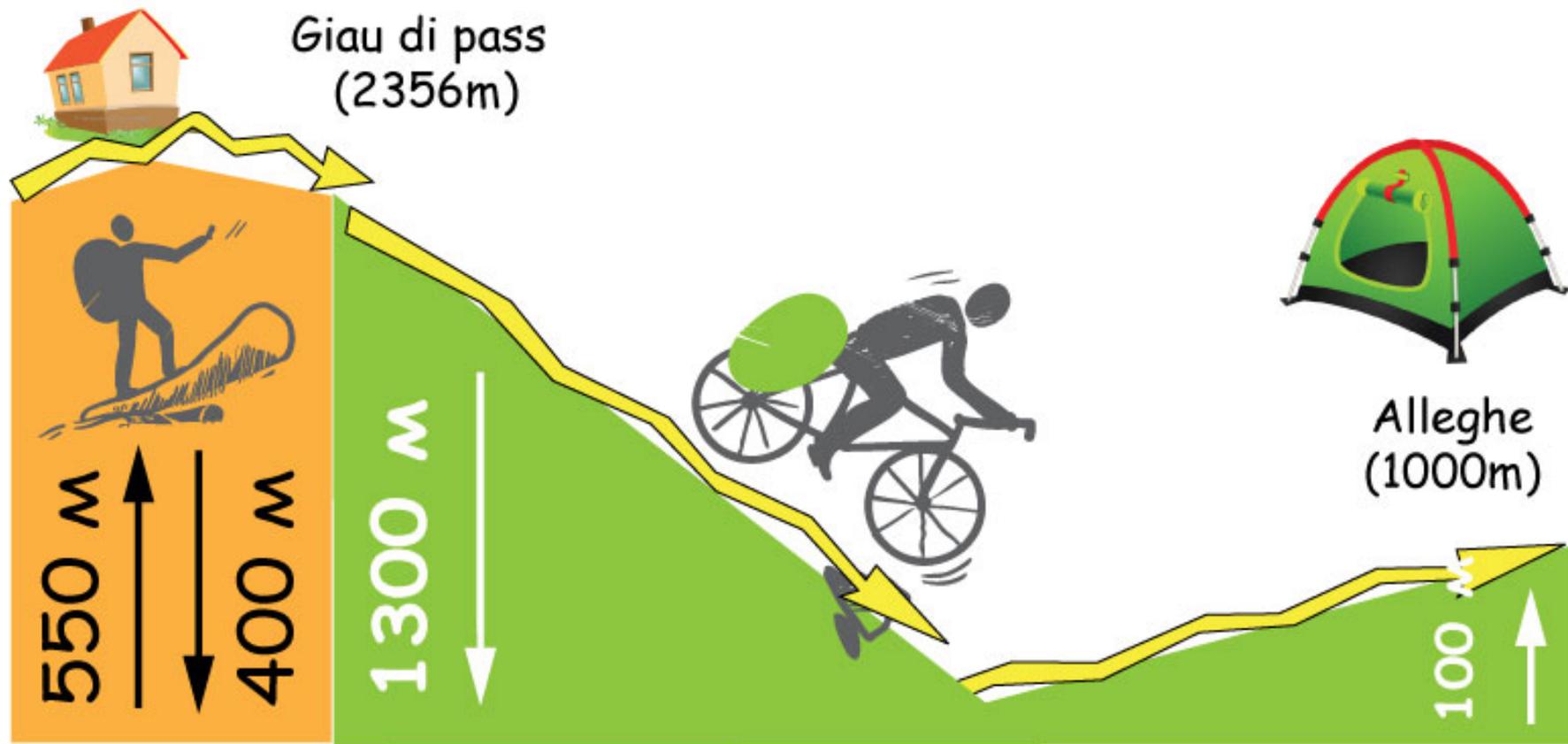
Traversa



ДЕНЬ 8

Rif. Palmieri
(2054m)

Giau di pass
(2356m)



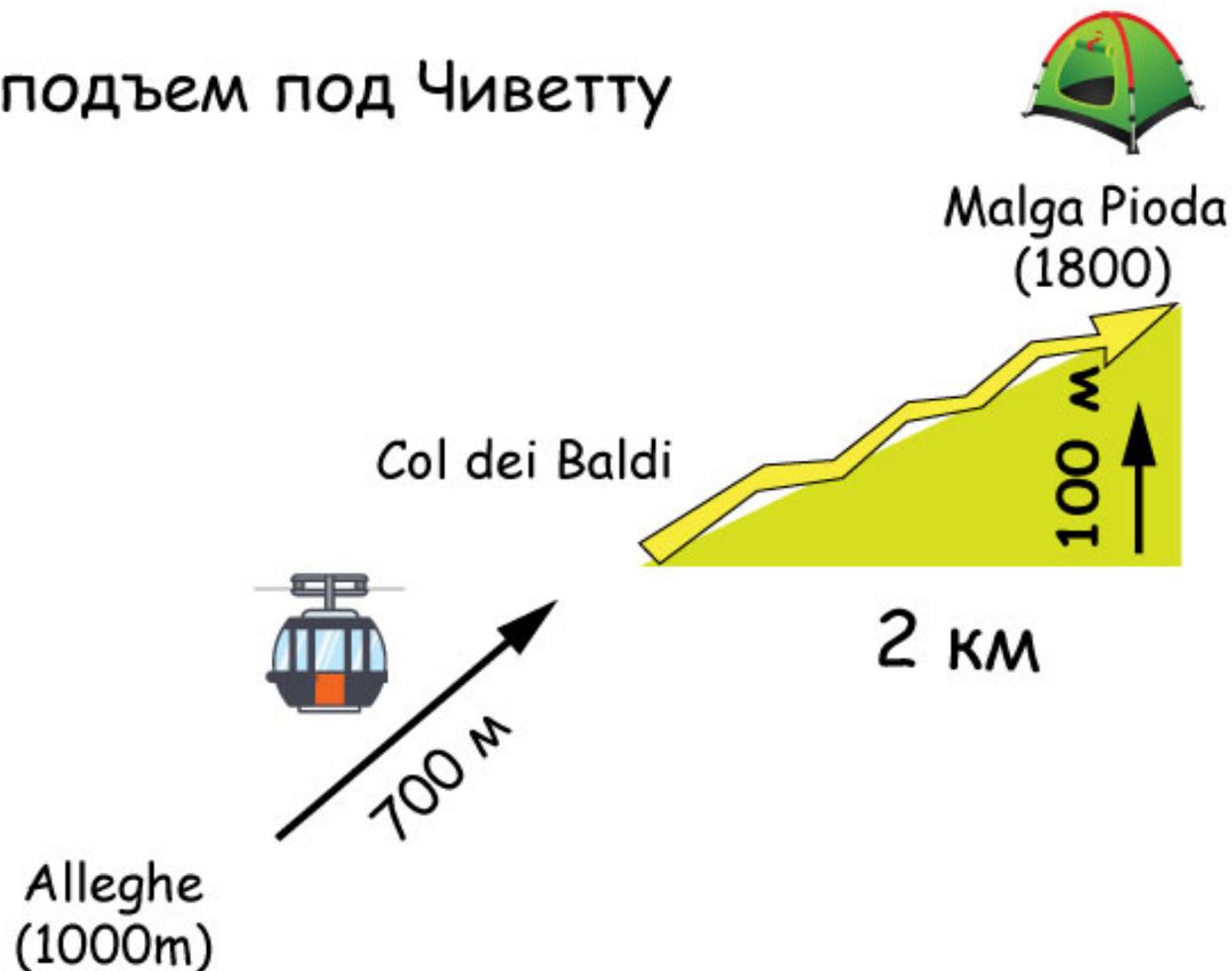
9 KM

25 KM

Alleghe
(1000m)

ДЕНЬ 9

Отдых и подъем под Чиветту

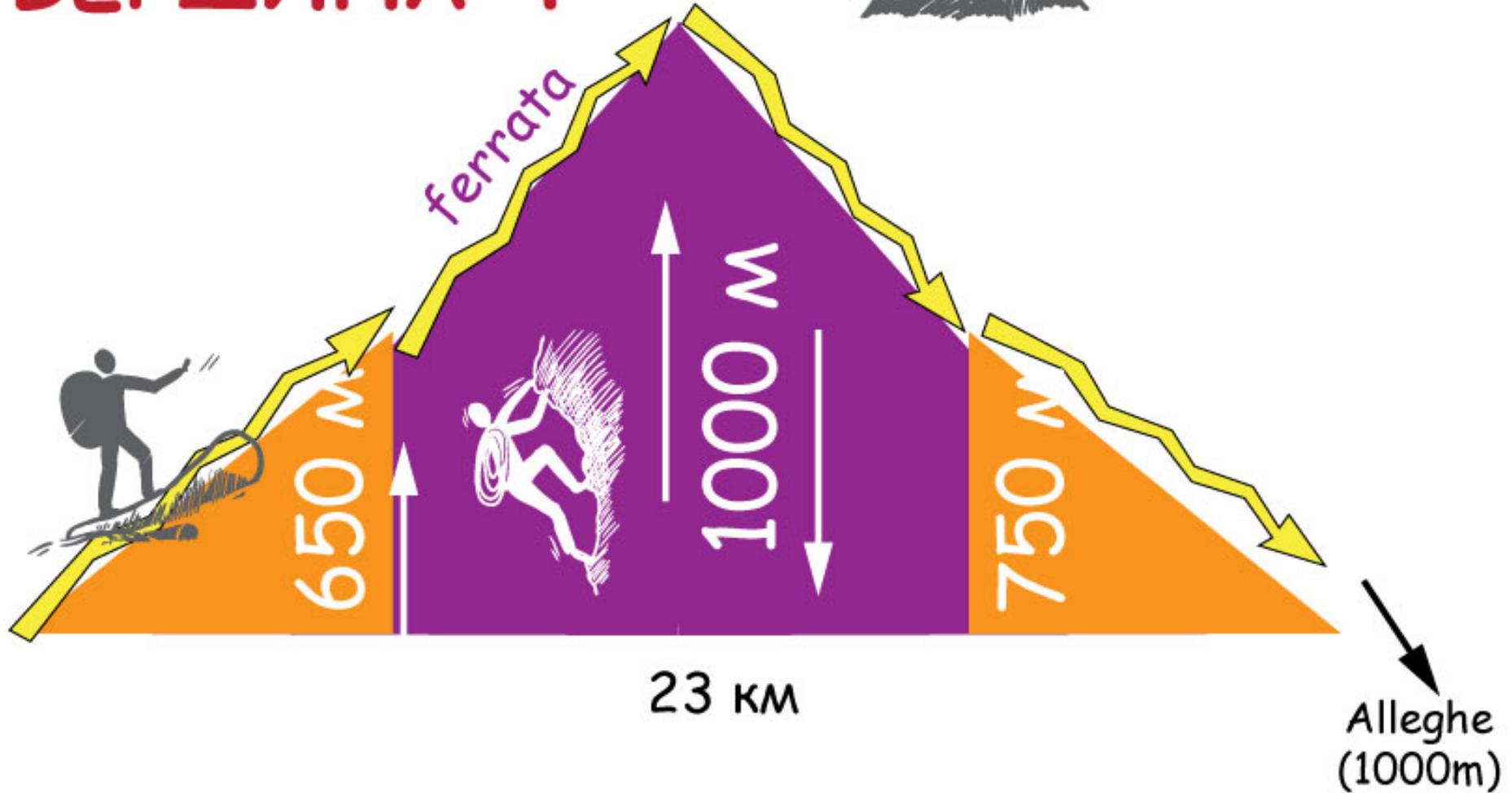


Регион DOLOMITI BELLUNESI
Восхождение на Чиветту (2920 m)
Эпизод 4.

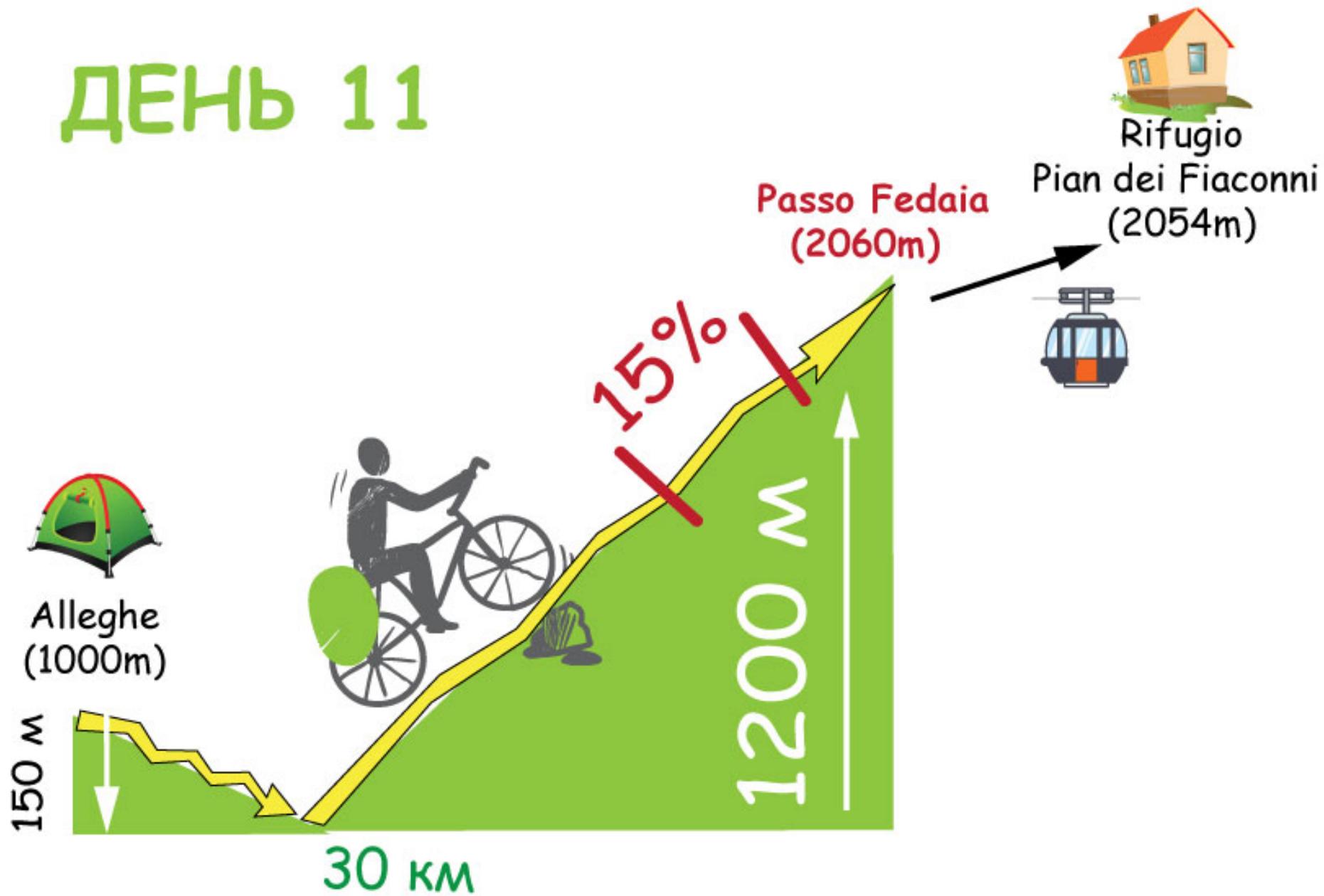


ДЕНЬ 10
ВЕРШИНА 4

CIVETTA
2920m



ДЕНЬ 11



Перевал Федая один из самых сложных перевалов

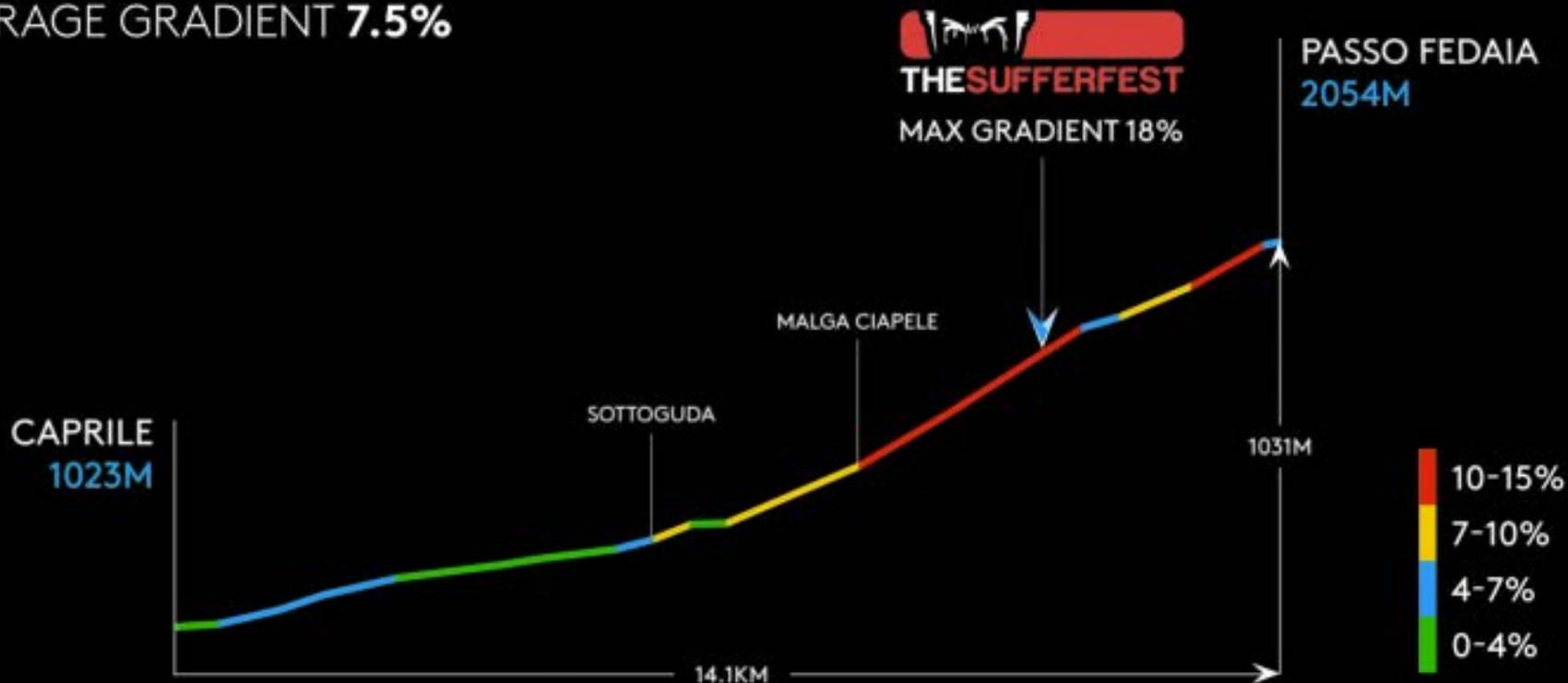
Подъемы на перевалы на велосипеде имеют свои категории сложности. В Доломитах одни из самых сложных перевалов в Альпах по уровню уклона и сложности подъема и спуска.

PASSO FEDAIA CAPRILE

LENGTH **14.1KM**

ELEVATION GAIN **1031M**

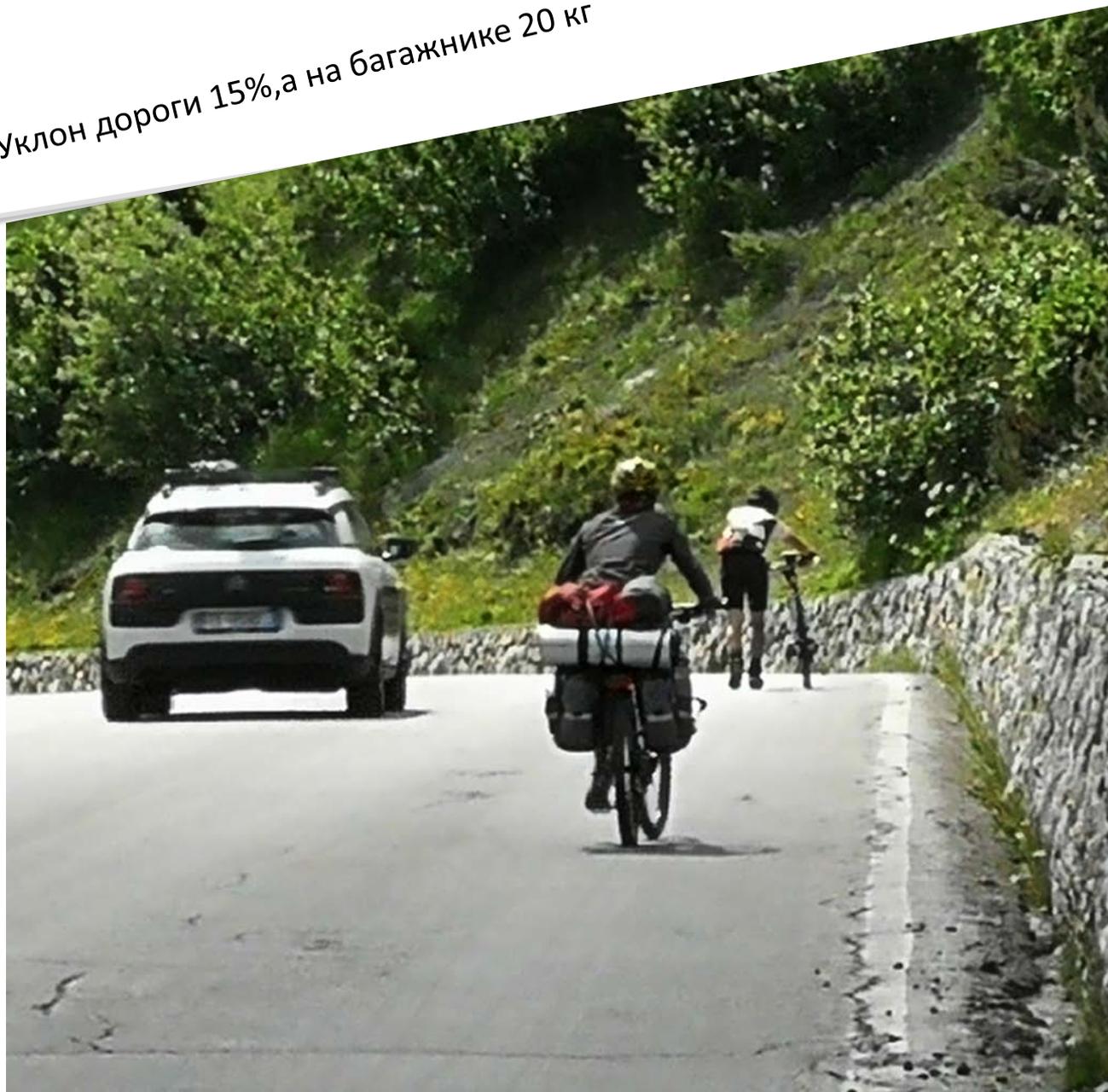
AVERAGE GRADIENT **7.5%**





Уклон дороги 15%, а на багажнике 20 кг

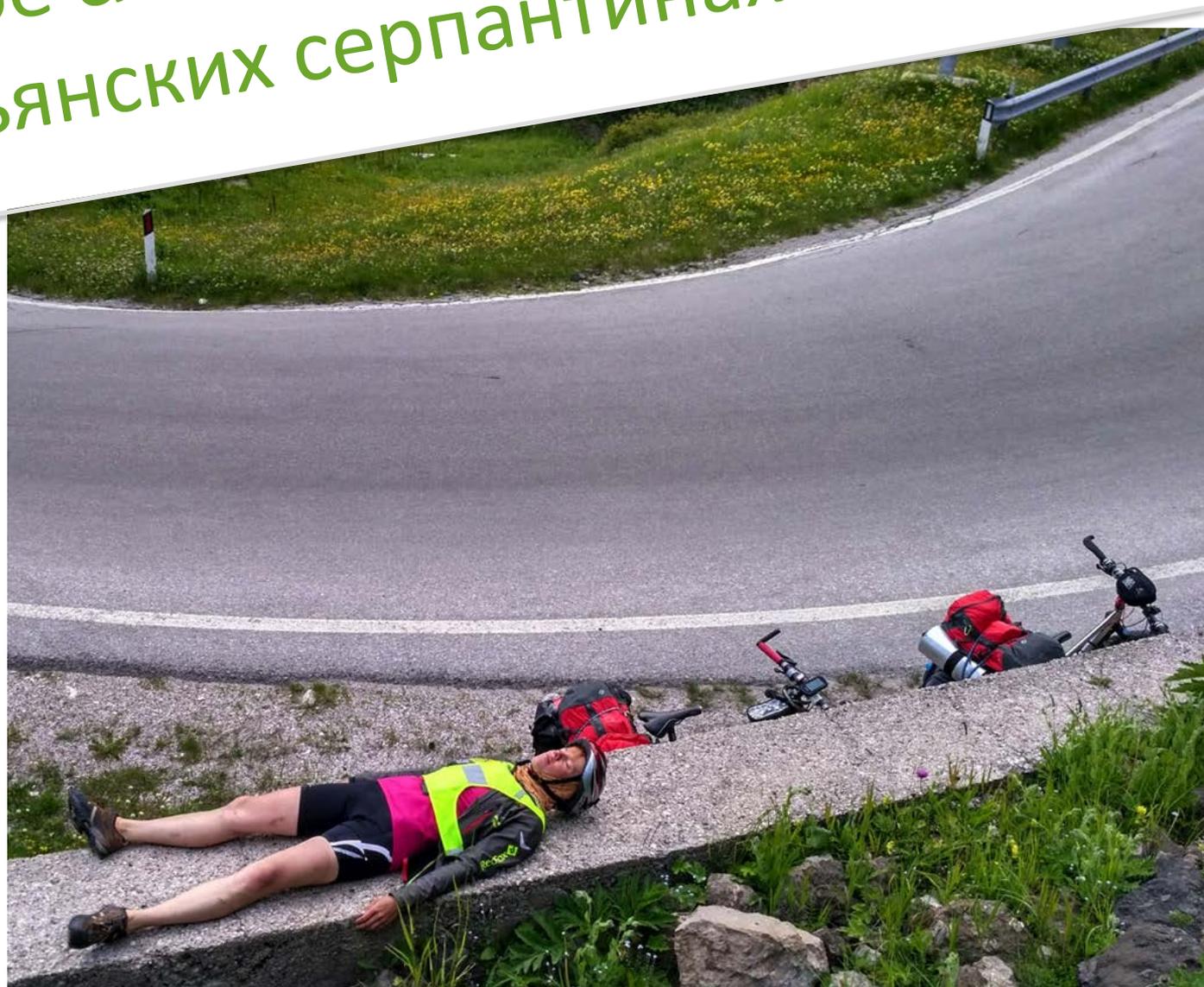
Кто идет,
а кто едет





Ехать в гору
легче,
чем толкать

Что самое сложное
на итальянских серпантинах?





Точно знаешь, кто тебя
обгоняет (итальянец или нет)

Что самое прикольное
на итальянских серпантинах?



Регион MARMOLADA
Восхождение на Punta Peña (3342m)
Эпизод 5.





Захватывающие виды!

Мармолада –
высшая точка
Доломит

И самое быстрое восхождение –
5 часов от хижины до хижины





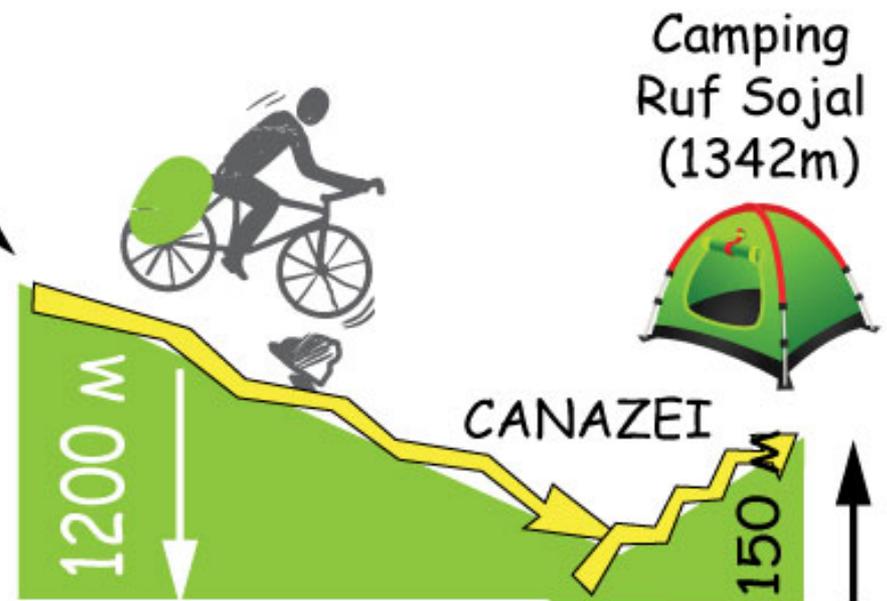
fast&light
минимум вещей
минимум снаряжения
минимум еды



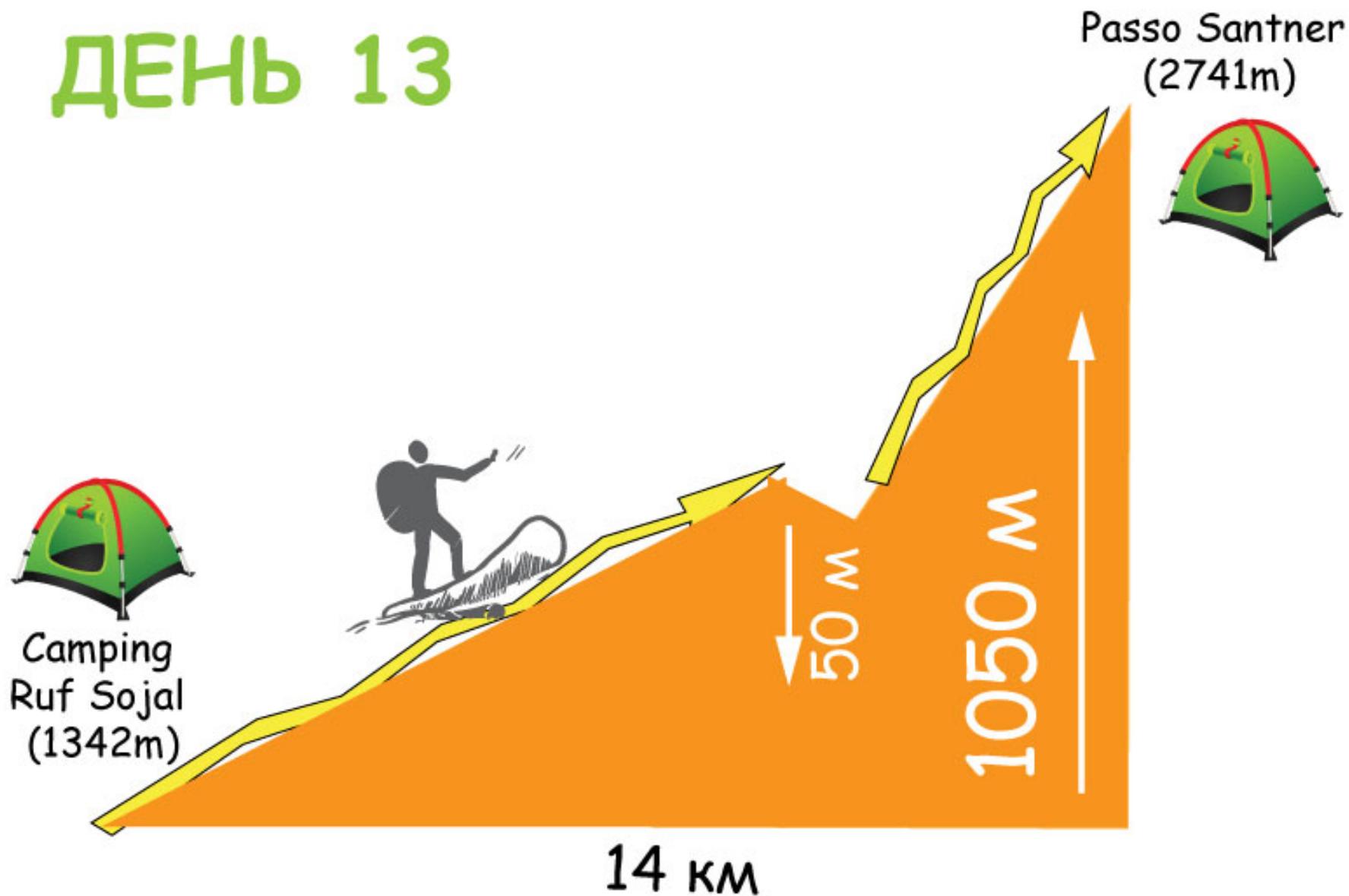
Горячий чай согреет не только изнутри, но и снаружи

ДЕНЬ 12

ВЕРШИНА 5



ДЕНЬ 13



CATINACCIO
2981m



ДЕНЬ 14
ВЕРШИНА 6



Climb rout
III UIAA

Passo
Santner
(2741m)



Camping
Ruf Sojal
(1342m)



Passo
Santner
(2741m)

300 M

1050 M

17 KM

Регион SCILIAR-CATINACCIO AND LATEMAR

Восхождение на Catinaccio, 2981m

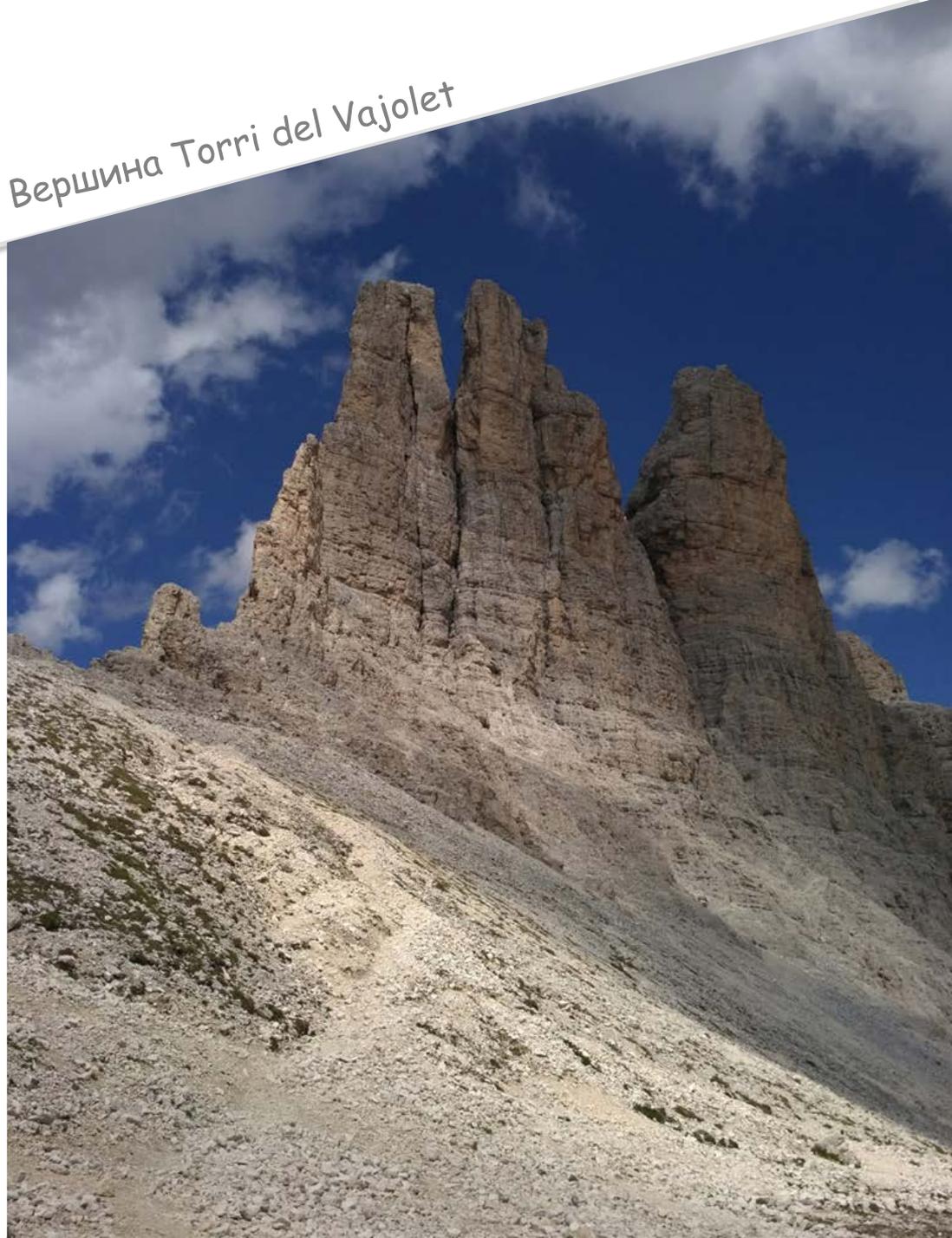
III+ UIAA

Эпизод 6.





Вершина Torri del Vajolet



Самый
прикольный
и
Популярный
альпинистски
й район

Где в Альпах
найти эдельвейсы?



30.06.2018

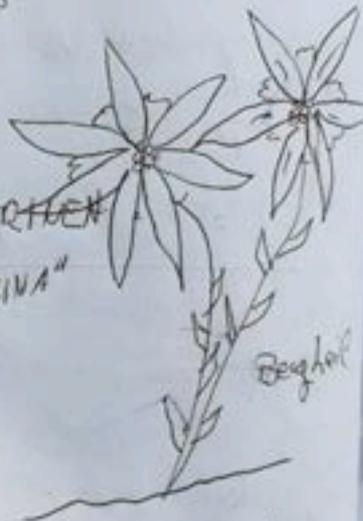
MIT ZWEI
RUBRICHEN

WELTENBUMMLERTHEN

"ANASTASIA + IRINA"

DEN GARTEN
DER ROSEN

GENIESEN



Begehrt

Herbert und PAUL EPPAN



Camping
Ruf Sojal
(1342m)



ДЕНЬ 15

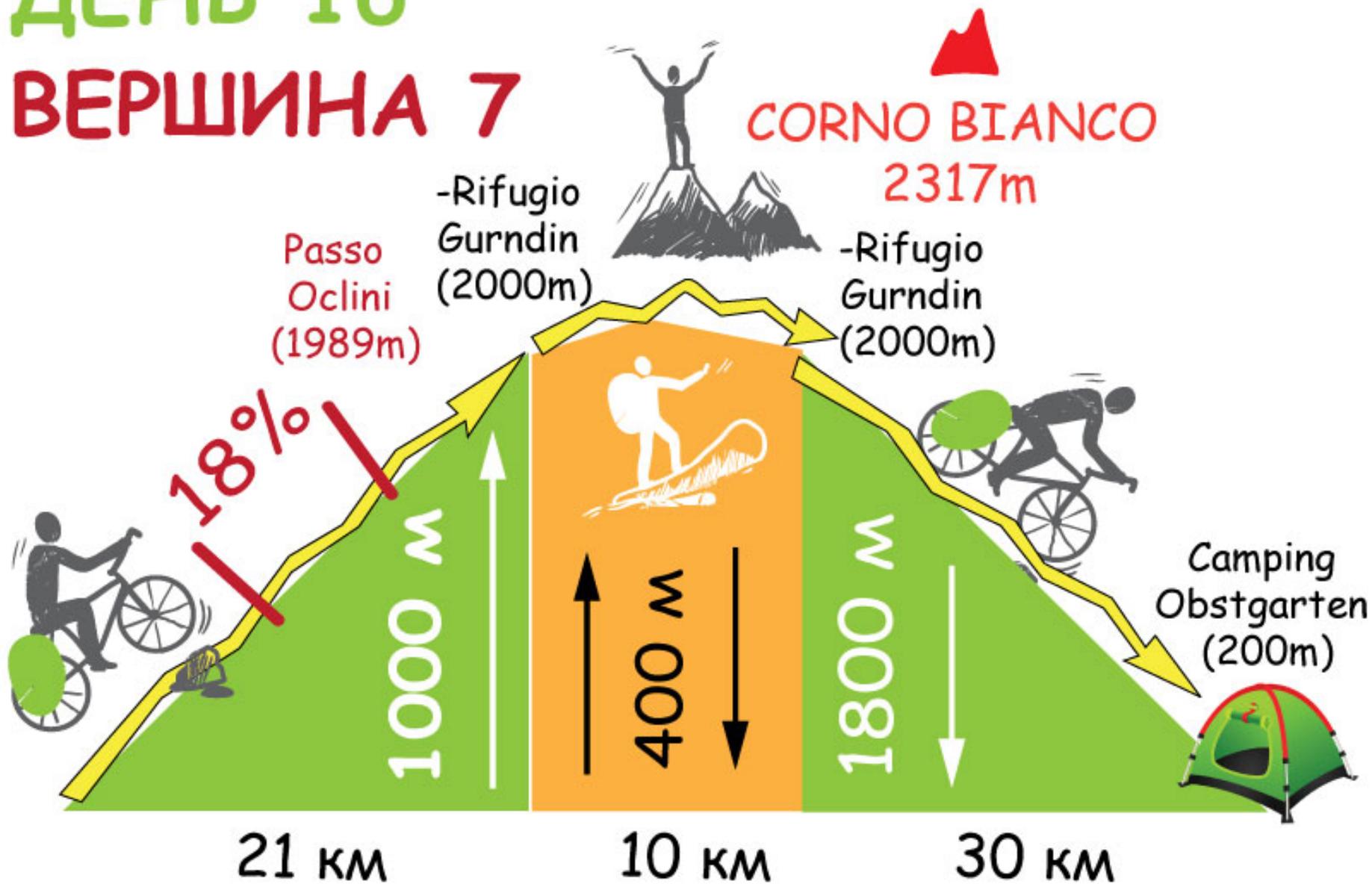


Camping Tesero
(1000m)



ДЕНЬ 16

ВЕРШИНА 7



Регион BLETTERBACH
Восхождение на **Corno Bianco, 2317m**
Эпизод 7.





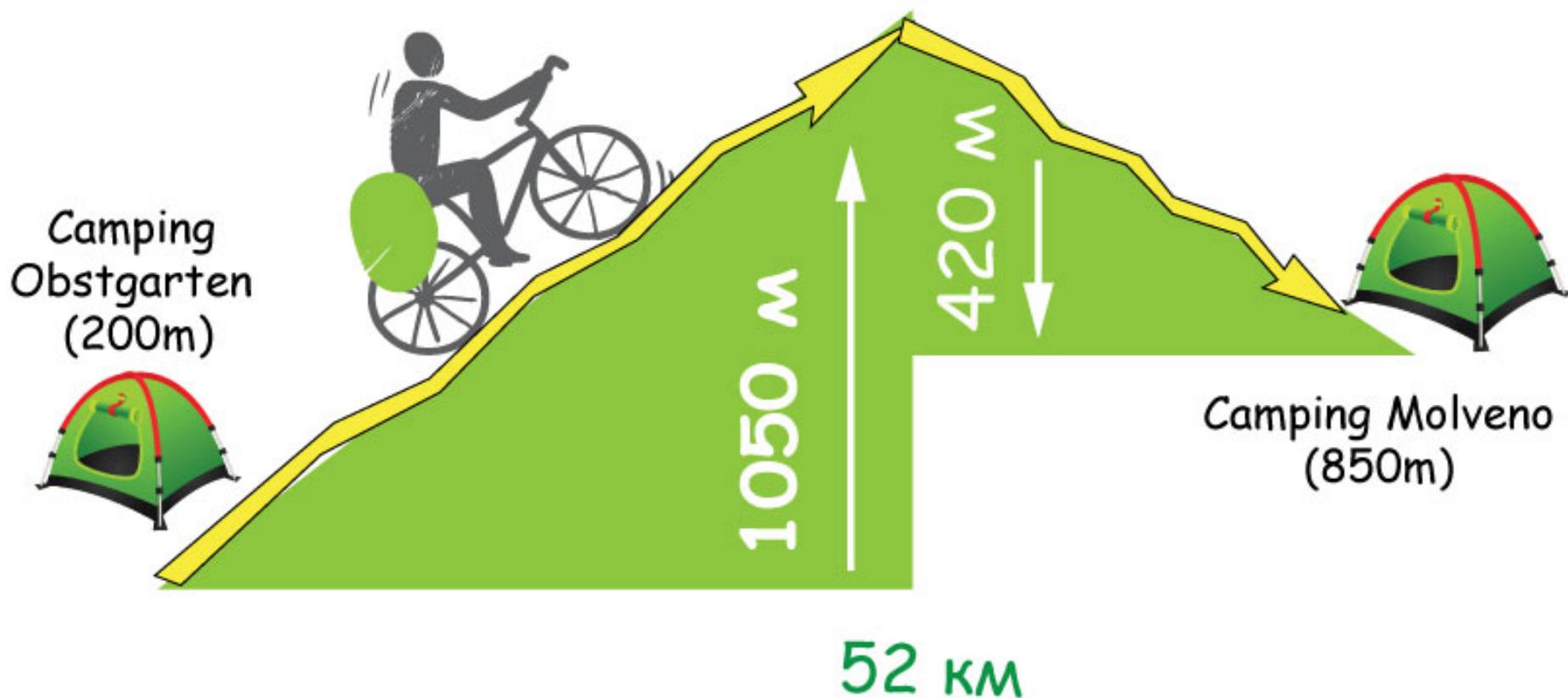
Мы не ожидали, что уклон дороги будет 18:

ДУРА
это не
ругательство

ЭТО
DURA



ДЕНЬ 17



КЕМПИНГ В МОЛЬВЕНО

Особенности
итальянского
сервиса





КЕМПИНГ в МОЛЬВЕНО



Колоритные
особенности
итальянского
сервиса



ДЕНЬ 18



Camping
Molveno
(850m)



50 M

1650 M

20 KM



Rifugio
Pedrotti
(2500m)

ДЕНЬ 19

День отдыха, прогулка



ДЕНЬ 20 ВЕРШИНА 8



BRENTA DOLOMITES region.
Ascension to Cima Tosa (3173m), normal route, UIAA II
Эпизод 8





Кино, вино и домино

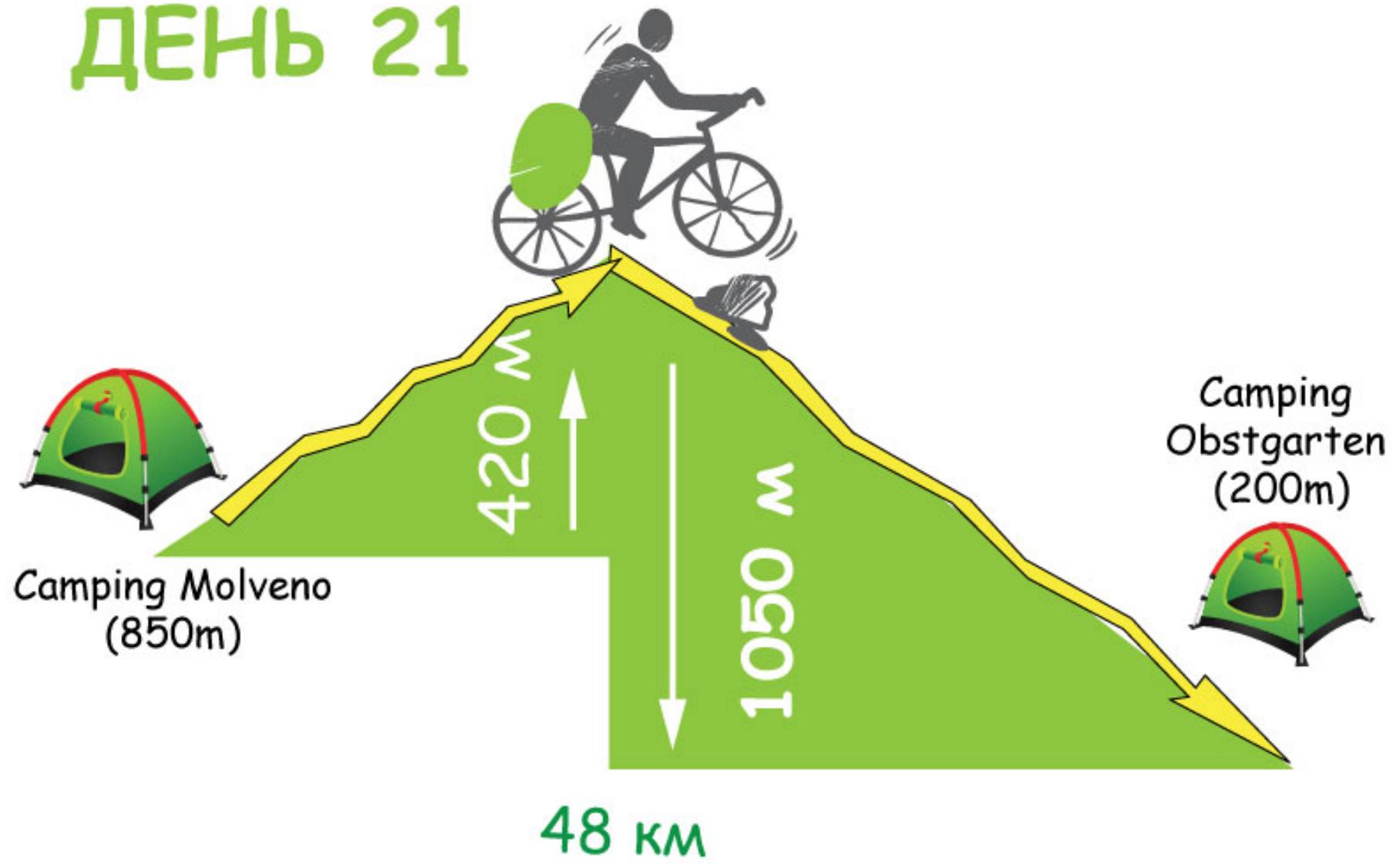


Снова в
Мольвено
В этот раз
VIP-место





ДЕНЬ 21





Мясо – это наш допинг

fast&light

минимум вещей
минимум снаряжения
минимум еды





ДОПИНГ

Молодые веточки — источник витаминов





Мороженка –
мотиватор и
источник
хорошего
настроения

Морожки много не бывает





CHOCOLAT
PÂTE
CERISE
LE
CHOCOLAT
CHOCOLAT



RedFox 

NEW USAGE ACTUAL
PER SPONSOR
INCORPORATED
PARTI ELETTRONIC



BARATTOLINO
SAMMONTANA
a cada hora



LE DELIZIE
LE DELIZIE
LE DELIZIE



На каких вещах не хотелось экономить

Юбка – это не
только элемент
женственности







СПАСИБО
клубу
TRAVERSS
и Владимиру Степанову
за поддержку



RedFox
outdoor equipment



СПАСИБО
КОМПАНИЯМ
RED FOX
ALPEX
GRIVEL

за легкую и
технологичную одежду
и экипировку