

Elbrus: Expedition auf das Dach Europas

Skibesteigung des höchsten Gipfels Europas (5642 m)



Sonnenaufgang über dem Kaukasus, im Aufstieg zum Elbrus

Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung und Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	5
Komfort-Bewertung	5
Ein typischer Skitourtag im Kaukasus	5
Ausführliches Detailprogramm	6
Ausrüstungsliste	8
Länderinformation Russland/Kaukasus-Gebiet	9
Wichtige Reiseinformationen, Geld, Visum usw.	10
Buchung und Zahlungsmodalitäten	11

Höhepunkte der Reise

- Skibesteigung des 5624 Meter hohen Elbrus, von dem man einen weitläufigen Ausblick auf das Gipfelmeer des Kaukasus hat
- Expeditionsleitung durch österreichischen, staatlich geprüften Bergführer (IVBV/UIAGM) ab 8 Teilnehmern
- Lohnende Akklimatisierungsskitouren, um die Gipfelchancen zu erhöhen
- Für die Akklimatisierung Aufenthalt im Baksan-Tal, wo wir in einem gemütlichen Hotel nächtigen
- Gemütlich eingerichtete Hütte als Hochlager am Elbrus
- Optionaler Zwischenstop in Moskau inkl. Besichtigungsprogramm nach der Expedition

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Mineralnye Vody, Fahrt ins Baksan-Tal
2	Akklimatisierungsskitour auf den Cheget
3	Zur Bergstation Gara Bashi (3700m) und Skitour auf 4200m
4	Akklimatisierungsskitour zu den Pastukhov-Felsen (4800 m)
5	Rasttag
6	Gipfelanstieg auf den Elbrus
7	Ausklang im Kaukasus
8	Heimflug oder Reiseverlängerung



Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 4 TEILNEHMER
15.05. – 22.05.2022 	€ 1.980,-

Kleingruppenzuschlag bei 2 oder 3 Teilnehmern: € 200,- pro Person

Die Preise gelten ab/bis Mineralnye Vody (exkl. internationaler Flug)
Gerne bieten wir Ihnen ein Komplettpaket an, inkl. internationalem Flug ab Ihrem Wunschflughafen!

Einzelzimmerzuschlag: € 100,-

Frühbucherrabatt: € 50,- bei Buchungen, die spätestens 6 Monate vor Reisebeginn bei uns einlangen.

Alle Touren  mit CLEARSKIES Reiseleitung durch österreichischen Berg- und Skiführer (IVBV/UIAGM) ab 8 Teilnehmer.

„Customize your trip“!

Der Aufenthalt in Russland kann individuell verlängert werden. Gerne organisieren wir einen individuellen Aufenthalt in Moskau für Sie, bei dem Sie die Highlights der russischen Hauptstadt kennenlernen!

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



Wissenswertes

- Beste Reisezeit: Ende April bis Anfang Juni
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 12 Teilnehmern
- Reiseleitung durch österreichischen, staatlich geprüften Bergführer (IVBV/UIAGM) ab 8 Teilnehmern
- 4 Tage Akklimatisierung im 3*-Hotel in Terskol inkl. Halbpension
- 3 Übernachtungen im Hochlager inkl. Vollpension
- Vegetarische Diät kann berücksichtigt werden, bitte bei Buchung mitteilen

Fragen oder Spezialwünsche?

Bitte melden Sie sich telefonisch (+43 (0)512 284561) oder per email (info@clearskies.at) - unsere Reisespezialisten werden Ihnen weiterhelfen!

Expeditionsleitung und einheimische Mannschaft

- Expeditionsleitung durch österreichischen, staatlich geprüften Berg- und Skiführer (IVBV/UIAGM) ab 8 Teilnehmern.
- Expeditionsbegleitung durch russischen, englischsprachigen Bergführer.
- Je nach Gruppengröße ev. ein zusätzlicher Russischer Bergführer am Gipfeltaag, für mehr Flexibilität und Sicherheit.

Unterkunft und Verpflegung

- Während der Akklimatisierungsphase Übernachtungen in Terskol in einem schön gelegenes 3*-Hotel mit Halbpension.
- Während der Expedition auf den Elbrus 3 Übernachtungen im gemütlichen Hochlager inklusive Vollpension (Mittagessen als Lunchpaket).
- Im Hochlager eigener Koch, der für die Verpflegung der Mannschaft zuständig ist.

Transporte und Transfers

- Gepäcktransport mit Raupe bis zum Hochlager am Elbrus.
- Liftfahrten laut Programm.
- Alle Transporte und Flughafentransfers laut Programm in privatem Minibus, insbesondere die individuellen Flughafentransfers bei Ankunft und Abreise in Mineralnye Vody.

Permits und Bewilligungen

- Alle notwendigen Nationalparkgebühren und die Permit für den Elbrus.
- Einladung für das russische Visum.

CO2 Kompensation

- CO2-Kompensation für die gesamte Reise!

Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Russland.
Gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an, inklusive individueller Flugreise ab Ihrem Wunschflughafen!
- Raupentransport zu den Pastukhov-Felsen am Gipfeltaag.
Kann bei Bedarf gegen Aufpreis vor Ort organisiert werden. Ca. € 150,- je nach Anzahl der Teilnehmer...
- Visum: € 35,-
Sie erhalten von uns alle notwendigen Unterlagen zur einfachen Beantragung des Visums inklusive der Einladung, die Sie für das russische Visum benötigen!
- Die für die Einreise nach Russland notwendige Reiseversicherung kostet € 30,-.
*Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen.
Gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.*
- Mahlzeiten laut Reiseprogramm
- Getränke
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag in Terskol: € 100,-
Bei Verfügbarkeit kann ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bei Buchung mit.
- Zusätzliche Übernachtungen im Hotel, bzw. Hochlager bei Programmänderung
- Alle weiteren Kosten die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



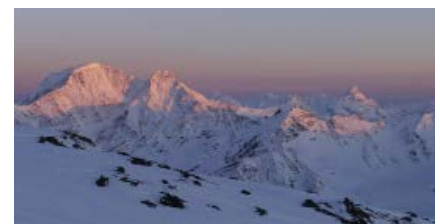
Unsere Unterkunft in Terskol



Die alte Gondelbahn in Terskol



Der Doppelgipfel des Elbrus



Morgenstimmung im Hochlager



ALPINTECHNISCH: anspruchsvoll



Auf Grund der exponierten Lage des Elbrus ist dieser oftmals sehr starken Winden ausgesetzt, die den gefallenen Schnee von den oberen Berghängen wegfegen. Erst ab ca. Mitte bis Ende April lassen diese Winde nach und es kann sich eine Schneeeauflage bilden. Dennoch muss auch im Mai oftmals ein Teil des Gipfelanstiegs wegen Blankeis mit Steigeisen durchgeführt werden, dabei ist mit einer Steilheit von bis zu 35° zu rechnen. Die größte Steilheit findet man im Aufstieg zwischen Sattel und Westgipfel mit ca. 40°. Erfahrung mit Steigeisen und Seil ist erforderlich. Der lange Gipfelanstieg, die große Höhe und der Wind sowie oftmals sehr niedrige Temperaturen machen die Besteigung des Elbrus zusätzlich anspruchsvoll.

Selbstverständlich sind ein sicherer Umgang mit Harscheisen und eine sehr gute Spitzkehrentechnik erforderlich. Die Abfahrt ab dem Gipfel verlangt eine gute und sichere Skitechnik in wechselhaften und oftmals nicht optimalen Schneebedingungen.

KONDITIONELL: anspruchsvoll



Bei der Gipfeletappe auf den Elbrus sind ca. 1800 Höhenmeter zu bewältigen. Eine sehr gute Kondition und mentale Stärke sind notwendig und werden vorausgesetzt. Nicht nur der reine Höhenunterschied ist am Elbrus die Herausforderung, sondern auch die große Höhe von über 5600 Meter, sowie die oftmals anspruchsvollen Wetter- und Klimabedingungen mit starken Winden und sehr niedrigen Temperaturen.

Um diese lange Gipfeletappe zu verkürzen kann vor Ort ein Raupentransport bis zu den Pastukhov-Felsen (ca. 4800m) organisiert werden. Dies wird spontan je nach Bedürfnissen organisiert und muss von den Teilnehmern entsprechend bezahlt werden.

Die größte Herausforderung einer Elbrusbesteigung besteht jedoch in der Höhenakklimatisierung, deshalb beinhaltet unser Programm wichtige Akklimatisierungstage und -touren rund um Terskol und ab unserem Hochlager (z.B. zu den Pastukhov-Felsen).

Nur mit entsprechender Höhenakklimatisierung ist es möglich, den Gipfel des Elbrus zu erreichen und die gesamte Tour zu genießen.

Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Tour verbringen wir einige Tage auf Höhen von über 3800 Metern und erreichen Höhen bis zu 5642 Metern. Um die Gefahr einer Höhenerkrankung zu minimieren, bietet unser Programm eine eher rasche aber dennoch bewährte Höhenakklimatisierung. Vor allem die Tage bei Terskol sowie die Akklimatisierungszeit im Hochlager werden Ihrem Körper die Möglichkeit geben, sich entsprechend an die große Höhe anzupassen.

Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei diesem wichtigen Prozess, indem Sie:

- die Reise gesund und ausgeruht antreten,
- in den ersten Tagen der Tour jegliche unnötige Anstrengungen vermeiden,
- entsprechend langsam gehen, vor allem im Aufstieg
- viel Flüssigkeit (Wasser) aufnehmen
- den Anweisungen und dem Rat unserer Guides (russisch oder österreichisch) vertrauen und folgen!



Akklimatisierungsskitour zu den Pastukhov-Felsen



Der CLEARSKIES-Dufflebag

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 119,- | € 99,-*

*Sonderpreis für Clearskies Kunden
Preise inkl. 20% MWSt. zzgl. Versand



Akklimatisierungsskitour zu den Pastukhov-Felsen

Eine Ski-Besteigung des Elbrus ist ideal für trainierte und ambitionierte Skitourengeher, die mit Hilfe von Ski einen hohen und anspruchsvollen Berg besteigen wollen. Sie sind trainierter Skitourengeher, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tagestouren mit 1500 bis 1800 Höhemetern zu gehen und auch vor längeren Touren nicht zurückschrecken.

Sie betreiben regelmäßig Ausdauersport, haben eventuell schon Expeditionserfahrung. Erfahrung mit Höhen um und über 5000 Meter ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Steigeisenerfahrung wird vorausgesetzt, kann aber im Vorfeld bei einem Hochtourenkurs auch vertieft oder aufgefrischt werden.

Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen), Radfahren, lange Skitouren mit normalem Tagesgepäck (ca. 6 bis 10 Kg) bereiten Sie am besten auf diese Tour vor. Außerdem empfehlen wir zur Vorbereitung die eine oder andere (Ski-)Hochtour zu absolvieren, um einen routinierten Umgang mit Steigeisen zu gewährleisten.



Erste Sonnenstrahlen

Komfort-Bewertung: 3*-Skiexpedition



In **Terskol**, dem „Chamonix des Kaukasus“ schlafen wir in einem schönen und gut gelegenen **Hotel** (Landeskategorie 3*). Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. Das Frühstück und das Abendessen werden in einem Restaurant nahe des Hotels eingenommen. Hier bietet sich die Gelegenheit, Spezialitäten der Kaukasusregion zu verkosten.

Am **Elbrus** übernachten wir nicht in den alten, sog. Tonnen („Botchkis“) sondern in einer neu-erbauten **Hütte** auf ca. 3800 Metern. Die geschmackvoll eingerichtete Hütte bietet in einigen Mehrbettzimmern (Stockbetten) genügend Platz und ist für unsere Zwecke gut ausgestattet. Sie bietet einen Kochraum, ein Aufenthalts- und Speisezimmer, Strom ist durchgehend verfügbar.

Die **Mahlzeiten** am Elbrus nehmen wir in der Hütte ein, bis auf das Mittagessen, welches wir meistens als Lunchpaket dabei haben. Ein eigener Koch kümmert sich um unser Wohl.

Snacks, Schokolade, Riegel usw. sind nicht inkludiert und müssen von den Teilnehmern selbst mitgebracht, bzw. können zum Teil vor Ort gekauft werden.



Wechselnde Schneebedingungen am Elbrus

Ein typischer Skitourtag im Kaukasus

Am morgen gegen 7 Uhr wird aufgestanden und der Rucksack gepackt. Gegen 8 Uhr wird das Frühstück von unserem Koch serviert. Die Gruppe bricht nach dem Frühstück etwa gegen 9 Uhr für die Skitour auf.

Am Vormittag planen wir 3 bis 4 Stunden Gehzeit, regelmäßig mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen, auch um die gewaltige Landschaft zu genießen. Die Gipfel des Kaukasus liegen uns zu Füßen.

Zu Mittag verspeisen wir unser mitgebrachtes Lunchpaket. Im Anschluss geht es an die Abfahrt - abermals mit wunderbarem Blick über die Gipfel des Kaukasus. Am Nachmittag bleibt Zeit für eine kleine Stärkung und freie Zeit.

Am Abend, etwas gegen 19 Uhr, wird gemeinsam zu Abend gegessen und zumeist noch ein wenig in dem Speise- und Aufenthaltsraum der Hütte gemeinsam Zeit verbracht, bevor es in das Lager und in die Schlafsäcke geht.

Je nach Tagesplan und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen...



Stolze Gipfelbesteiger

Tag 1: Individuelle Ankunft in Mineralnye Vody und Fahrt ins Baksan-Tal

Flug über Moskau nach Mineralnye Vody, wo wir am späten Vormittag landen. Am Flughafen werden wir in Empfang genommen und fahren nach Terskol (ca. 2100m) im Baksan Tal, an dessen Talschluss das mächtige Massiv des Elbrus thront. Unser gemütliches Hotel liegt am Fuße des Berges Cheget.

	FAHRT	180 KM / 3-4 STD
	ÜBERNACHTUNG	Terskol - HOTEL
	VERPFLEGUNG	A

Tag 2: Akklimatisierungstour auf den Cheget

Auf Grund der großen Höhe von 5600 Meter, die uns am Elbrus erwartet, benötigen wir eine gute Höhenakklimatisierung. Zu diesem Zweck steigern wir in den kommenden Tagen unsere Höhe langsam, aber kontinuierlich. Um die Akklimatisierung zu unterstützen, empfehlen wir unseren Teilnehmern, unnötige Anstrengungen zu vermeiden, viel Flüssigkeit aufzunehmen und vor allem die Ratschläge unseres erfahrenen Bergführers zu befolgen.

	HÖHENMETER AUFSTIEG	750 m
	HÖHENMETER ABFAHRT	750 m
	GEHZEIT	2 - 3 Std
	ÜBERNACHTUNG	Terskol - HOTEL
	VERPFLEGUNG	F M A

Unser erstes Skitourenziel ist der Cheget (3450m), direkt oberhalb unseres Hotels. Mit Unterstützung eines Skiliftes fahren wir bis auf ca. 2700 Meter. Innerhalb von ca. 2 Stunden erreichen wir den Gipfelbereich des Cheget (ca. 3450m), von wo aus wir bei gutem Wetter einen beeindruckenden Ausblick auf das große Massiv des Elbrus mit seinem Doppelgipfel haben. Von hier aus können wir auch den Großteil des langen Aufstieges beobachten, der uns in den kommenden Tagen erwartet.

Nach einer ausgiebigen Gipfelrast fahren wir ab und übernachten nochmals in unserem Hotel in Terskol.

Tag 3: Zur Bergstation Gara Bashi (3700m) und Skitour auf 4200m

Mit Seilbahn und Sessellift fahren wir bis zur Bergstation Gara Bashi auf 3700 Metern. Dort quartieren wir uns auf ca. 3900 Meter, etwas oberhalb der bekannten „Tonnen“ (auch „Barrels“), für die kommenden 3 Nächte ein. Wir schlafen dort in einer neu errichteten Hütte, die um einiges mehr an Komfort als die üblichen Wohncontainer bietet. Ein erfahrener Koch wird sich in den kommenden Tagen um unser leibliches Wohl kümmern.

	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
	HÖHENMETER ABFAHRT	500 m
	GEHZEIT	2 Std
	ÜBERNACHTUNG	Gara Bashi (3700 m) - HÜTTE
	VERPFLEGUNG	F M A

Am heutigen Tag steigen wir am Nachmittag mit unseren Ski noch etwas weiter auf bis wir die Höhe von ca. 4200 Meter erreichen, ein idealer Aufstieg, um unsere Höheakklimatisierung fortzusetzen.

Tag 4: Akklimatisierungskitour zu den Pastukhov-Felsen (4800m)

Es geht nun schon mehr zur Sache, da wir im Zuge einer Tour bis zu den Pastukhov-Felsen (ca. 4800 m) den Verlauf des Anstieges in Richtung Elbrus-Gipfel erkunden. Noch ist für uns die Luft sehr dünn und wir spüren die Anstrengung in dieser großen Höhe.

	HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
	HÖHENMETER ABFAHRT	900 m
	GEHZEIT	3-4 Std
	ÜBERNACHTUNG	Gara Bashi (3700 m) - HÜTTE
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Rasttag

Am heutigen Tag unserer Reise ist ein Rasttag geplant. Somit haben wir vor dem Gipfelsturm, der uns am nächsten Tag erwartet, Zeit, uns zu erholen und neue Kräfte zu sammeln. Auch für unsere Höhenakklimatisierung ist dieser Rasttag lohnend und wichtig.

	ÜBERNACHTUNG	Gara Bashi (3700 m) - HÜTTE
	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 6: Gipfelanstieg auf den Elbrus

Der Gipfelanstieg auf den Elbrus verlangt uns durch seine Länge und die erreichte Höhe alles ab! In aller Früh starten wir von unserem Lager. Der Anstieg führt uns vorbei an den schon erreichten Pastukhov-Felsen. Eine lange, aufsteigende Traverse der Flanke des Ostgipfels führt uns bis in den Sattel zwischen den Doppelgipfeln des Elbrus.

Unser Ziel ist der Westgipfel des Elbrus, mit 5.642 Metern der höchste Berg Europas und einer der begehrten Seven Summits.

Die letzten Höhenmeter haben es aufgrund der Steilheit und der Höhe jedenfalls in sich, aber das Gefühl, die höchste Erhebung des europäischen Kontinentes zu erreichen, lässt die Mühen rasch vergessen und wir erfreuen uns des weitläufigen Rundum-Panoramas auf den Kaukasus.

Belohnt werden wir ebenfalls durch die lange Abfahrt bis zu unserem Lager Camp, das wir am frühen Nachmittag wieder erreichen.

Eine Gipfelfeier auf 3900 Metern ist die erste Belohnung für die Strapazen des Tages. Noch am gleichen Nachmittag geht es per Ski weiter bis nach Terskol, wo wir uns wiederum in unserem Hotel einquartieren.

Die Gipfelbesteigung kann mit einem optionalen Raupentransport zu den Pastukhov-Felsen (4800 m) um 2 - 3 Stunden verkürzt werden. Der Raupentransport ist vor Ort extra zu bezahlen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1770 m
↓	HÖHENMETER ABFAHRT	Je nach Verhältnissen
🕒	GEHZEIT	8-10 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Terskol - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 7: Ausklang im Kaukasus

Der letzte Tag im Kaukasus kann auf vielfältige Weise verbracht werden: Ziele für rassige Skitouren fehlen im Baksan-Tal nicht, somit lohnt es sich, nochmals eine letzte Skitour zu unternehmen. Ebenso kann dieser Tag als letzter Reservetag für die Elbrus-Besteigung herangezogen werden.

Für diejenigen, die nach der Elbrusbesteigung ihre Ski verräumen wollen, ist ein gemütlicher Besuch der kleinen Ortschaft Terskol eine interessante Option.

Am letzten Abend in Russland wird nochmals mit eiskaltem Vodka auf eine erlebnis- und erfolgreiche Woche angestoßen.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Terskol - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 8: Heimflug oder Reiseverlängerung

Nach dem Frühstück fahren wir mit unserem Minibus wieder zurück nach Mineralnye Vody, wo kurz darauf der Flug Richtung Heimat startet.

Es handelt sich hierbei um den geplanten „idealen“ Reiseverlauf. Auf Grund der Wetterverhältnisse im Kaukasus, des Akklimatisierungsvorganges und der Kondition der Teilnehmer kann dieser Reiseverlauf u. U. von unserem Bergführer abgeändert werden.

🚗	FAHRT	180 KM / 3-4 STD
🏠	ÜBERNACHTUNG	Terskol - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F

! Bitte beachten!

Gerne organisieren wir für Sie einen Stopover in Moskau. Ein kurzer Aufenthalt in Moskau auf der Rückreise bietet die Gelegenheit, die Stadt zu besichtigen und das Bergabenteuer kulturell ausklingen zu lassen. Bei Interesse bitte vor der Buchung Bescheid geben.



Schlafsack/Gepäck

- Schlafsack mit Komfortbereich mindestens -10°C
- Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)
z.B. Gregory Targhee 32
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung
z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)
- Skisack für Transport der Skiausrüstung im Flugzeug/Anreise

Skitourenausrüstung

- Tourenski
- Felle (Haftung überprüfen)
Wir empfehlen Felle von CONTOUR
- Skistöcke (teleskopisch)
- Harscheisen
- LVS-Gerät (3-Antennen-Gerät, bitte Batterien überprüfen!)
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- Biwaksack
- Skibrille
- Klettskibänder, Skiwachs
- Optional (Skitouren-)Helm

Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak (Goretex) inkl. Kapuze
- Warme Skitourenhose (wind- und wasserfest)
- ev. Goretex-Überhose
- Warme Bekleidung, Daunen oder Prima-Loftjacke, bzw. Hose
- Zweckmäßige Ski- und Bergkleidung
- Thermo-Unterwäsche
- Mütze, Sturmhaube
- 2 Paar Handschuhe (Fingerlinge und warme Fäustlinge)
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“)
als Mundschutz vor Wind und Schnee
- Warme Skisocken
- Ersatzwäsche nach Bedarf
(Pullover, T-Shirt, Unterwäsche etc)

Schuhe

- Skitourenschuhe
- Schneetaugliche, sportliche Freizeit- oder Trekkingschuhe
- Optional Hüttenschuhe
- eventuell. Dampfsperre (z.B. von Fa. Exped)
- eventuell Übergamasche für Skitourenschuhe

Alpintechnische Ausrüstung

- Steigeisen (Kipphebelbindung und Antistollplatte)
- Gletscherpickel (50-60 cm)
- Klettergurt
- Karabiner (3 HMS Schraubkarabiner, 2 Schnappkarabiner)
- 3 Reepschnüre
Ø 5 mm, 180 cm und 360 cm
- 2 Bandschlingen
- Eisschraube

Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Kulturbeutel und Handtuch
- Klopapier (1 Rolle)
- Evtl. Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher

Sonstiges

- Sonnenschutz (z.B. LSF +30)
- Sonnenbrille, Sonnenhut, ev. Nasenschutz
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakkus
- Ladegerät
- ev. Höhenmesser, Kompass
z.B. CASIO ProTrek PRW-2500 (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)
- 1-2 Trinkflaschen (je Vol. 1 Liter), ev. Thermosflasche
- Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftfutter

Geografie / Landschaft

Russland ist flächenmäßig der größte Staat der Erde, gleichzeitig aber sehr dünn besiedelt. Ein Großteil der Bevölkerung lebt im europäischen Westen des Landes. Das Kaukasus-Gebirge erhebt sich im Südwesten des Landes, wobei nur ein Teil des Gebirges auf russischem Boden verläuft. Weitere Teile des Gebirges befinden sich auf georgischem, armenischem und aserbaidjanischem Boden. Der Kaukasus erstreckt sich auf einer Länge von 1100 Kilometern zwischen Schwarzem und Kaspischem Meer, er kann untergliedert werden in den Nordkaukasus, den Großen Kaukasus, die Transkaukasische Senke, den Kleinen Kaukasus und das Talysch-Gebirge. Das Gebiet hat große Vorräte an Bodenschätzen wie Steinkohle, Erdgas, Eisen-, Mangan-, Kupfer-, Blei- und Zinkerz, Baustoffen und Mineralquellen.

Das Hochgebirge gehört zum Großen Kaukasus, wo sich auch der höchste Berg des Kaukasus, der Elbrus mit 5642 Metern, befindet. Der Elbrus ist ein vergletscherter, erloschener Vulkan, dessen Gipfel eine Doppelerhebung eines höheren Westgipfels (5642m) und eines etwas niedrigeren Ostgipfels (5621) aufweist. Der letzte Ausbruch war vor etwa 2000 Jahren, bis heute gibt es Thermalquellen in Gipfelnähe.

Die Zurechnung des Elbrus zu Europa gilt teilweise als umstritten. Er wird jedoch als höchster Berg Europas geführt und damit zu den Seven Summits gezählt.

Klima / Skitourenwetter

Der Hauptteil des Landes wird von einem gemäßigten Kontinentalklima beherrscht. Die Sommer sind mäßig warm und tendenziell sonnig, die Temperatur variiert von +2° Celsius im Norden bis zu +25° Celsius in den Steppengebieten. Während der Übergangszeit ist es eher kühl, der Winter hingegen ist rau und schneereich, speziell im Norden noch kälter und ausgeprägter.

Die Niederschläge nehmen nach Osten hin generell ab. Kleine Gebiete stehen unter dem Einfluss des Monsunklimas (die südliche Hälfte des Fernen Ostens) oder des subtropischen Klimas (Schwarzes Meer). In Sibirien und der nördlichen Hälfte des Fernen Ostens gibt es temperaturbedingt Permafrostböden.

In Kabardino-Balkarien, der Region wo unser Ausgangsort Terskol liegt, variieren die Durchschnittstemperaturen im Gebirge zwischen -12°C im Januar und +4°C im Juli. Im Gebirge des Kaukasus sind die Winter kalt bis sehr kalt, stürmisch und schneereich, die Sommer hingegen heiß und trocken. Hinzu kommen unberechenbare Wetterumschwünge.

Die zweite Aprilhälfte, der Mai und Anfang Juni eignen sich am besten für eine Skibesteigung des Elbrus. In diesen Monaten sind die zahlreichen Blankeis-Passagen am Elbrus am großflächigsten mit Schnee bedeckt, was die Besteigung erheblich erleichtert. Auch das Wetter ist ab der zweiten Aprilhälfte weniger unberechenbar, sodass die Chance für eine erfolgreiche Gipfelbesteigung groß ist.

Klimatabelle Terskol (2144 m)

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	0	1	5	10	14	18	21	20	17	12	6	1
TEMPERATUR MIN. (°C)	-8	-8	-4	1	5	10	13	12	8	4	-2	-6
SONNENSTUNDEN	3,1	3,5	4,3	5,3	6,6	8	8,4	7,5	7,5	5,8	4,4	3,4
REGENTAGE	25	22	24	27	26	26	25	21	21	21	21	24
NIEDERSCHLAG (MM)	48	48	58	73	85	95	83	76	62	57	51	49



Sonnenaufgang im Kaukasus



Am russischen Sessellift



Akklimatisierungstour am Cheget



Gesundheitsinformationen / Impfungen

Impfungen sind derzeit für Russland nicht vorgeschrieben. Allerdings wird wegen zahlreicher in der Region aufgetretener Poliofälle im Jahr 2010 eine Polioimpfung dringend angeraten.

Empfehlenswert sind wie bei den meisten Fernreisen Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Typhus, Pertussis (Keuchhusten) und Hepatitis A u. B.

Bei längeren Aufenthalten wird eine vorbeugende Impfung gegen Tollwut, regional auch gegen Cholera empfohlen.

Malariaprophylaxe benötigt man keine. Russland ist ein FSME-Gebiet (Zeckenimpfung).

Bitte lassen Sie sich in jedem Fall von Ihrem Arzt beraten.

Trinkwasser

Trinken Sie nur abgekochtes/desinfiziertes Wasser bzw. Mineralwasser.

Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist. Auf der Trekkingtour empfehlen wir, das Wasser mittels Entkeimungsmittel (z.B. Micropur) zu behandeln.

Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn, ohne es vorher zu entkeimen (Micropur). Zähneputzen mit unbehandeltem Wasser stellt in der Regel kein Problem dar.

Sprache

Russisch ist in ganz Russland Amtssprache, auch in der Kaukasusregion. Es wird das kyrillische Alphabet verwendet.

Englisch hilft zur Verständigung nur bedingt weiter, da der Großteil der Bevölkerung Englisch nur bruchstückhaft beherrscht.

Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung zu Terskol beträgt + 1h gegenüber MEZ.

Währung

Offizielle Währung in Russland ist der Rubel mit dem derzeitigen Kurs von ca. 1€ = 78,- RUB.

Geld

Wir raten Ihnen, Bargeld mitzunehmen.

Wechseln sollte man nur bei autorisierten Stellen (Banken und Wechselstuben), es empfiehlt sich, die Quittungen bei einem Geldwechsel aufzuheben.

Bitte beachten Sie:

Da Sie am Wochenende ankommen und hier die Wechselstuben eventuell geschlossen sind, raten wir Ihnen, einen kleinen Betrag (ca. € 50,-) vor der Abreise bzw. beim Umsteigen in Moskau in Rubel zu wechseln bzw. am Bankomat abzuheben.

Mit Kreditkarten und EC-Karten kann an den meisten Automaten problemlos Geld abgeboben werden.



Erste Sonnenstrahlen beim Aufstieg



Frühmorgentliche Stimmung am Gipfeltag



Verteilung der Gipfelurkunde in Terskol

Ausgaben vor Ort

WICHTIG: Alle Getränke (Bier, Tee, Kaffee, etc., ausgenommen Frühstücksgetränke) sind von den Teilnehmern selbst zu bezahlen.

Visum

Für die Einreise nach Russland wird u.a. ein **Touristenvoucher**, eine **Reisebestätigung** und eine **Einladung** benötigt. Diese werden von CLEARSKIES zur Verfügung gestellt. Außerdem wird eine für Russland-Reisen anerkannte **Reiseversicherung** benötigt. Gerne sind wir auch bei den Schritten zur Beschaffung des Visums behilflich.

Denken Sie daran, dass die Ausstellung des Visums einige Zeit in Anspruch nimmt und die Beantragung des Visums deshalb rechtzeitig vor Reiseantritt erfolgen sollte. Das Visum kann frühestens 3 Monate vor Abreise beantragt werden.



Kurz unter dem Gipfel

Buchungs- und Zahlungsmodalitäten

Buchung und Zahlung

Für eine Buchung dieser Reise bitten wir Sie, das entsprechende Formular auf unserer Webseite auszufüllen. Gerne können Sie auch in unserem Büro anrufen...

Nach Eingang Ihrer Buchung erhalten Sie so rasch wie möglich eine entsprechende Buchungsbestätigung sowie die Rechnung über die Anzahlung der Reise (20%).

Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

Sollten Sie Ihre Internationale **Flugreise** ebenfalls über CLEARSKIES buchen, so werden Ihnen die entsprechenden Kosten sofort in Rechnung gestellt.

Ebenso wird eine eventuelle **Reiseversicherung**, die Sie über CLEARSKIES abschließen sofort in Rechnung gestellt.

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine entsprechende Rechnung sowie alle letzten wichtigen Infos vor Ihrer Abreise zu.

Bezahlung mit der Kreditkarte

Die **Bezahlung Ihrer Reise mit Kreditkarte** ist prinzipiell möglich und erfolgt mittels PAYPAL Zahlungsaufforderung - es fallen hier **Spesen in der Höhe von 3,5 %** des Rechnungsbetrages an, die zu Lasten des Kunden gehen.

Eine **Bezahlung Ihrer Flugreise mit Kreditkarte** ist **spesenfrei** nach vorheriger Absprache mit Clearskies möglich. Wir benötigen Ihre Kreditkartendaten VOR Ticketausstellung, da der Flug nachträglich nicht mehr über die Kreditkarte abgebucht werden kann.



Akklimatisierung auf 5000 Meter



Wunderbare Lichtstimmungen