

Clearskies Expedition 2017

Mt. EVEREST 8848m „by fair means“ – Nicht kommerzielle Expedition auf den höchsten Berg der Welt



Kraftnahrung und Ausrüstung für die Expedition

Vergangene Woche wurde das Cargo für die Everest Expedition in Salzburg verpackt und versandt: Knapp 200 kg an Ausrüstung und Nahrung ist bereits auf dem Weg nach Kathmandu. Zelte, Hochlagerausrüstung, Steigeisen und auch sehr viel Nahrung. Für die Teilnehmer ein erster „Vorgeschmack“, was sie in Nepal erwarten wird: Speck, Schüttelbrot, etwas Hartkäse und vor allem einiges an Wurzelkraft, Morgenstund' und TischleinDeckDich von P. Jentschura...

Regeneration vor der anstrengenden Akklimatisierungsphase

Für die Teilnehmer steht nach den anstrengenden Trainingseinheiten der letzten Monate nun die Regeneration im Vordergrund. Dies bedeutet einerseits passive Erholung, die dank der wertvollen Unterstützung der Firma P.Jentschura regelmäßig durch regenerative Basenbädern unterstützt wird. Andererseits hat Regeneration nicht nur mit Rast zu tun, man kann auch gezielt aktiv regenerieren, z.B. mit kurzen Laufeinheiten bei sehr niedrigem Puls, ein paar Stunden nach einer langen, intensiven Einheit...



Wichtige Höhenanpassung

Die Besteigung des Mount Everest erfolgt by fair means, also ohne Zuhilfenahme von künstlichem Sauerstoff. Somit ist die Akklimatisierung, also optimale Anpassung an die sauerstoffarme Luft das entscheidende Kriterium. Das Expeditionsteam, bestehend aus **Hannes Gröbner**, Chef der Trekkingagentur CLEARSKIES, **Markus Amon**, Extrembergsteiger und Chef-Flugretter der ÖAMTC Flugrettung Österreichs, **Georg Leithner**, Bergführer aus Salzburg, und **Noemi Beuret**, Alpinistin aus der Schweiz wird sich im Zuge der anspruchsvollen, 4-wöchigen Anmarschrouten und beim Aufbau der Lagerkette am Mount Everest so gut wie möglich akklimatisieren.

Start der Expedition

Mit dem Abflug am 3. April 2017 startet die anspruchsvolle zweimonatige Expedition. Unser Team wird live aus Nepal berichten. Täglich werden Berichte und Fotos in den Expeditionsblogs erscheinen; auch anhand von Videoclips wird das Team seine Expedition dokumentieren.

Live-Berichte:

www.clearskiesblog.wordpress.com

www.markus-amon.at

www.georg-leithner.at

Training und Vorbereitung:

www.facebook.com/clearskies.at

Für detaillierte Informationen und zusätzliche Fotos kontaktieren Sie uns bitte direkt.

Kontakt:

Astrid Gröbner / CLEARSKIES Expeditionen und Trekking

Tel.: +43 512 28 45 61-11

Mobil: +43 660 125 65 29

E-Mail: info@clearskies.at



**Download von Foto und PR Texten
auf www.clearskies.at/Presse**

- Fotos Hannes Gröbner und Georg Leithner mit Cargo
- Fotos Mt. Everest 8848m
- Karte Anmarschrout