

# Kaukasus: Besteigung des Elbrus im Sommer

Expedition auf den höchsten Berg Europas (5642 m)



Sonnenaufgang über dem Kaukasus

## Inhalt

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

## Höhepunkte der Reise

- Der Elbrus liegt nördlich des großen Kaukasischen Gebirgsrückens und ist Europas höchster Berg - einer der begehrten „Seven Summits“.
- Kleingruppe mit Reiseleitung durch österreichischen Ski- und Bergführer ab 8 Teilnehmern.
- Akklimatisierungstour im Baksan-Tal von unserem gemütlichen Hotel aus.
- Gute Höhenakklimatisierung am Elbrus mit verschiedenen Akklimatisierungsaufstiegen und einem Rasttag.
- Nach drei Hüttenübernachtung auf 3850 Metern wird der Gipfel des Elbrus in Angriff genommen.
- Am Elbrus übernachten wir in einer neu-erbauten, gemütlichen Hütte.
- Weites Panorama über den vergletscherten Kaukasus vom 5642 Meter hohen Gipfel.
- Möglichkeit eines optionalen Zwischenstops in Moskau inkl. Besichtigungsprogramm nach der Expedition.

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Mineralny Vody, Fahrt ins Baksan-Tal
2	Akklimatisierungstour im Baksan-Tal
3	Akklimatisierungstour zur Priyut-Hütte (4200 m)
4	Akklimatisierungstour zu den Pastukhov-Felsen (4700 m)
5	Rasttag vor der Gipfelbesteigung
6	Gipfelgang am Elbrus
7	Ausklang im Kaukasus / Reservetag
8	Heimflug oder Reiseverlängerung



## Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS
09.07. – 16.07.2022 	€ 1.980,-
30.07. – 06.08.2022 	€ 1.980,-

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

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

Einzelzimmerzuschlag: € 100,-

**Frühbucherrabat: € 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 Teilnehmern.

### „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 CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



## Wissenswertes

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

### **Private Gruppen - Individuelle Termine!**

Diese Reise kann individuell zu Ihrem Wunschtermin organisiert und durchgeführt werden. Je nach Größe Ihrer Gruppe wird der Preis angepasst. Kontaktieren Sie uns!

### Expeditionsleitung und einheimische Mannschaft

- Expeditionsleitung durch österreichischen, staat. geprüften Bergführer (IVBV/UIAGM) ab 8 Teilnehmern
- Expeditionsbegleitung durch russischen, englischsprachigen Bergführer
- Am Gipfeltag zusätzlicher russischer Bergführer für mehr Flexibilität
- Koch im Hochlager, der für das Wohl der Expeditionsteilnehmer sorgt

### Unterkunft und Verpflegung

- 3 Übernachtungen in Terskol in einem schön gelegenes 3\*-Hotel mit Halbpension
- 4 Übernachtungen im Hochlager am Elbrus  
*Unser Hochlager am Elbrus (ca. 3850m) besteht aus einer neu-erbauten, gemütlichen Hütte, wir übernachten nicht den sog. Barrels („Botchkis“)*
- Am Elbrus Vollpension (Mittagessen zum Teil als Lunchpaket).
- Im Hochlager eigener Koch, der für die Verpflegung der Mannschaft zuständig ist
- Alle Mahlzeiten laut Detailprogramm

### Transporte und Transfers

- Gepäcktransport mit Raupe bis zum Hochlager am Elbrus
- Liftfahrten laut Programm
- Alle Transporte und Flughafentransfers laut Programm in privatem Minibus

### Permits und Bewilligungen

- Alle notwendigen Nationalparkgebühren und die Permits 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 Gipfeltag  
*Kann bei Bedarf vor Ort organisiert werden. Ca. € 150,- je nach Anzahl der Personen.*
- 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 € 16,-.  
Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen.  
*Gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.*
- Getränke (Im Hochlager sind alle warmen Getränke (Tee, Kaffee...) inklusive)
- 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.*
- Alle weiteren Kosten die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Akklimatisierungsaufstieg zu den Pastukhov-Felsen



Eindrucksvoller Blick auf die Gipfel des Kaukasus



Am höchsten Punkt Europas



Aussichtsreiche Touren zur Vorbereitung

### ALPINTECHNISCH: Mittel bis Anspruchsvoll



Auf Grund der exponierten Lage des Elbrus ist dieser oftmals sehr starken Winden ausgesetzt. Die Gipfelhänge müssen wegen Blankeis und pickelhartem Firn deshalb meist mit Steigeisen bewältigt 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 Pickel, Steigeisen und Seil ist erforderlich und wird vorausgesetzt. Der lange Gipfelanstieg, die große Höhe und der Wind sowie oftmals sehr niedrige Temperaturen machen die Besteigung des Elbrus zusätzlich anspruchsvoll. Auch der sehr lange Abstieg zum Lager am Tag der Gipfelbesteigung darf nicht unterschätzt werden.



Akklimatisierungstour im Baksan Tal

### KONDITIONELL: Anspruchsvoll



Bei der Gipfeletappe auf den Elbrus sind ca. 1800 Höhenmeter im Auf- und Abstieg 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 Metern, 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.



Beim Abstieg Richtung Terskol

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.



Bei den Pastukhov-Felsen auf ca. 4800m

### 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!



Unser Hotel in Terskol

Eine Sommerbesteigung des Elbrus ist ideal für sehr gut trainierte und ambitionierte Bergsteiger, die einen hohen und anspruchsvollen Berg besteigen wollen. Sie sind trainierter Bergsteiger, der im Alpenraum gewöhnt ist, Tages Touren mit 1500 bis 1800 Höhermetern zu gehen und auch vor längeren Touren bzw. Hochtouren nicht zurückschreckt. 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 Bergtouren 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 Hochtour zu absolvieren, um einen routinierten Umgang mit Steigeisen zu gewährleisten.



Aufbruch vom Hochlager

### Komfort-Bewertung: 3\* - Expedition



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 in der Nähe des Hotels eingenommen.

Am **Elbrus** übernachten Sie in einer neu erbauten **Hütte** auf ca. 3850 Metern. Die Hütte bietet in mehreren Lagern viel Platz und ist für unsere Zwecke gut ausgestattet. Sie bietet Lager mit Stockbetten, einen Kochraum und ein Esszimmer. Elektrizität ist vorhanden und elektronische Geräte können i. d. R. aufgeladen werden.

Die **Mahlzeiten** auf der Expedition nehmen wir in der Hütte ein, bis auf das Mittagessen, welches wir als Lunchpaket dabei haben. In Terskol speisen wir in lokalen Restaurants. Dort bietet sich die Gelegenheit, Spezialitäten der Kaukasusregion zu verkosten.

Bei der optionalen **Reiseverlängerung in Moskau** schlafen Sie in einem komfortablen **3-4\* Hotel** und haben Zeit, die kosmopolitische Hauptstadt Russlands und ihre Sehenswürdigkeiten kennenzulernen.

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



**Der CLEARSKIES-Duffelbag**

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

**€ 119,- | € 99,-\***

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

### Ein typischer Expeditionstag im Kaukasus

Am morgen gegen 7 Uhr 30 wird aufgestanden und der Rucksack gepackt. Gegen 8 Uhr wird das Frühstück von unserem Koch serviert. Die Gruppe bricht nach dem Frühstück gegen ca. 9 Uhr für die Tour 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 den Abstieg. Im Lager bleibt am Nachmittag Zeit für eine kleine Stärkung und Freizeit.

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... Insbesondere der Gipfeltag erfordert wegen des sehr langen Aufstieges einen sehr zeitigen Start.*



Zum Sattel zwischen Ost- und Westgipfel

**Tag 1: Ankunft in Minerlnye Vody und Fahrt nach Terskol im Baksan-Tal**

Flug über Moskau nach Mineralny Vody, wo Sie am späten Vormittag landen. Am Flughafen werden Sie in Empfang genommen und fahren nach Terskol im Baksan-Tal, am Fuße des Elbrus Massiv.

Nach der Ankunft werden Sie in unserer gemütlichen Lodge willkommen geheißen. Vor dem Abendessen erhalten Sie ein Briefing und einen Ausrüstungscheck.

	FAHRT	180 KM / 3 Std
	ÜBERNACHTUNG	Terskol - HOTEL
	VERPFLEGUNG	A

**Tag 2: Akklimatisierungswanderung im Baksan-Tal**

Zur Einstimmung wandern wir auf den Mount Terskol und zum Devechie Kosy Wasserfall (2800m). Anschließend Rückkehr zum Hotel.

	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
	GEHZEIT	3-4 Std
	ÜBERNACHTUNG	Terskol - HOTEL
	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 3: Das Hochlager am Elbrus und Akklimatisierungsaufstieg**

Mit der Seilbahn fahren wir bis zur Bergstation Gara-Bashi auf 3700 Metern. Wir steigen zu unserer Hütte auf, etwas oberhalb der bekannten „Tonnen“ (auch „Barrels“), wo wir uns für die kommenden vier Nächte einquartieren. Ein erfahrener Koch wird sich in den kommenden Tagen um unser leibliches Wohl kümmern. Für eine erste Akklimatisierungstour steigen wir heute noch zur legendären Priyut-Hütte (4200m) auf.

	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	500 m
	GEHZEIT	3 Std
	ÜBERNACHTUNG	Hochlager (3850m) - HÜTTE
	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 4: Akklimatisierungsaufstieg zu den Pastukhov-Felsen**

Heute machen wir eine zweite Akklimatisierungs-Tour von unserem Hochlager aus. Diesmal steigen wir entlang unserer geplanten Gipfelroute bis zu den Pastukhov-Felsen auf ca. 4700 Metern auf.

	HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	900 m
	GEHZEIT	5 Std
	ÜBERNACHTUNG	Hochlager (3850m) - HÜTTE
	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 5: Rasttag im Hochlager**

Vor der anstrengenden Gipfeletappe verbringen wir einen Rasttag im Highcamp. Bei einem Gletscher-Training können wir nochmals unsere Steigeisentechnik verbessern bzw. Bergrettungstechniken auffrischen. Sollte das Wetter für den am kommenden Tag geplanten Gipfelgang schlecht angesagt sein, kann der Gipfelaufstieg vorgezogen werden.

	ÜBERNACHTUNG	Hochlager (3850m) - HÜTTE
	VERPFLEGUNG	A

**Tag 6: Gipfelbesteigung**

Der Gipfelanstieg auf den Elbrus wird uns durch seine Länge und die sehr große Höhe von über 5600 Meter alles abverlangen! In aller Früh starten wir von unserem Lager. Der Anstieg führt uns vorbei an den Pastukhov-Felsen in den Sattel zwischen den Doppelgipfeln des Elbrus.

Unser Ziel ist der Westgipfel des Elbrus, mit 5642 Metern der höchste Berg Europas und einer der begehrten „Seven Summits“.

Die letzten Höhenmeter haben es aufgrund der Steilheit und der Höhe 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 über den stark vergletscherten Kaukasus.

Noch steht uns ein sehr langer Abstieg bis zu unserer Hütte bevor, die wir am Nachmittag erreichen. Im Hochlager haben wir Gelegenheit auf unseren Gipfelerfolg anzustoßen.

*Die Gipfelbesteigung kann mit einem optionalen Raupentransport zu den Pastukhov-Felsen (4700 m) um ca. 3 Stunden verkürzt werden. Der Raupentransport ist abhängig von der Schneesituation und bei Bedarf vor Ort extra zu bezahlen.*

	HÖHENMETER AUFSTIEG	1800 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	1800 m
	GEHZEIT	9-11 Std
	ÜBERNACHTUNG	Hochlager (3850m) - HÜTTE
	VERPFLEGUNG	F M A



**Tag 7: Abstieg nach Terskol und Ausklang im Kaukasus**

Der 7. Tag steht uns im Falle von schlechtem Wetter als Reservetag für die Gipfelbesteigung zur Verfügung.

Wenn der Gipfel am Vortag bereits bestiegen ist, fahren wir mit der Gondelbahn nach Terskol ab und beziehen dort unser gemütliches Hotel. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung, um Terskol bzw. die umliegenden Ortschaften zu erkunden.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Terskol - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 8: Heimreise oder Weiterreise**

Nach dem Frühstück fahren wir mit unserem Minibus wieder zurück nach Mineralnye Vody und sind bald darauf im Flugzeug Richtung Heimat.

🚌	FAHRT	180 KM / 3 Std
🍴	VERPFLEGUNG	F

**! „Customize your Trip!“**

Gerne organisieren wir für Sie nach der Besteigung einen Stopover in Moskau. Ein kurzer Aufenthalt in Moskau 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 von mindestens -10°C
- Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)  
z.B. *Gregory Alpinisto 35*
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Träger)  
z.B. *CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)*
- Wanderstöcke (teleskopisch)

## Schuhe

- Expeditionsbergschuhe  
z.B. *LaSportiva Batura, Scarpa Phantom 6000 o. Ä.*
- Leichter Trekkingschuh, Zustiegsschuh  
für die Akklimatisierungstouren
- Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe bzw. Badeschlappen

## Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak, Überhose (Goretex)
- Leichte, bequeme Reisebekleidung: Berghose, Bluse, Hemd, Polo, T-Shirt
- Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover)
- Hochtourenhose (evtl. auch Skitourenhose)
- Daunen-anorak oder PrimaLoft Anorak
- Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung (u. a. lange Hose)
- Thermo-Unterwäsche
- Strümpfe, Frottee- oder Wollsocken
- Mütze, Sturmhaube, Sonnenhut, evtl. Stirnband
- 1 Paar Fingerhandschuhe
- Warme Fäustlinge (ev. Daunenfäustlinge), Reservefäustlinge
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“)

## Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbeutel und Handtuch
- Klopapier (1 Rolle)
- Evtl. persönliche Medikamente

## Alpintechnische Ausrüstung

- Steigeisen (mit Antistollplatte)
- Gletscherpickel (50-60 cm)
- Klettergurt
- Karabiner (3 Schraubkarabiner, 2 Schnappkarabiner)
- 2 Reepschnüre  
Ø 5 mm, 180 cm und 360 cm
- 2 Bandschlingen
- Helm
- Biwacksack
- Persönliche Erste Hilfe Ausrüstung

## Sonstiges

- Sonnenschutz (z.B. LSF +50), Lippenchutz (hoher LV-Faktor)
- Sonnenbrille (gletschertauglich), Nasenschutz für Brille
- Skibrille
- Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakku
- Ladegerät (in vielen Lodges können Akkus gegen eine geringe Gebühr aufgeladen werden)
- 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



**CLEARSKIES empfiehlt  
Trekkingbekleidung von**



[www.sherpaadventuregear.com](http://www.sherpaadventuregear.com)



**CLEARSKIES empfiehlt  
Höhenmesser-Uhren von**



[www.protrek.eu](http://www.protrek.eu)

**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 / Expeditionswetter**

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.

In den Sommermonaten Juni bis August ist das Wetter am Elbrus etwas stabiler als während des restlichen Jahres, was die Gipfelchancen erhöht. Allerdings muss auch während dieser Zeit mit Wind und Kälte gerechnet werden.

**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



Aufstieg zur Pryut-Hütte



Im Baksan Tal



### 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 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 die 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,-) beim Umsteigen in Moskau in Rubel zu wechseln bzw. am Flughafen in Moskau am Bankomat abzuheben.

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

### Ausgaben vor Ort

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



Abstieg durch Blumenwiesen



Der Blick auf den Doppelgipfel

### 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.



Wunderbare Lichtstimmungen