

Elbrus Expedition entlang der Ost-Route

Einsame und naturbelassene Route auf den höchsten Berg von Europa



Elbrus Doppelgipfel von Osten aus gesehen

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	9
Länderinformation	10
Wichtige Reiseinformationen, Geld, Visum usw.	11
Buchung und Zahlungsmodalitäten	12

Höhepunkte der Reise

- Expedition auf den Elbrus entlang der sehr abgelegenen und selten bestiegenen Ost-Route durch das Irikchat Tal.
- Besteigung des einsamen Ostgipfel des Elbrus abseits der Menschenmassen und Infrastruktur.
- Diese Tour führt durch die wunderschöne und unberührte Natur des Kaukasus, ohne Unterstützung von Seilbahn, Lift, Ra-track oder Skidoo.
- Unsere Route ermöglicht eine sehr gute Höhenakklimatisierung, die mit verschiedenen Akklimatisierungsaufstiegen noch verbessert wird.
- Das weite Panorama über das Gletschermeer des hohen Kaukasus.
- Kleingruppe mit 4 bis 12 Teilnehmer, mit Reiseleitung durch österreichischen Bergführer ab 8 Teilnehmer.
- Möglichkeit eines optionalen Zwischenstops in Moskau inkl. Besichtigungsprogramm nach der Expedition.

TAG	PROGRAMM
1	Ankunft un Mineralny Vody, Fahrt nach Pyatigorsk
2	Fahrt zum Elbrus und Start des Trekking
3	Trek in die Irikchat Schlucht
4	Besteigung des Pik Poton (3750m) - Höhenakklimatisierung
5	Auf den Irikchat Pass
6	Aufstieg zum Achkerjakol Lava-Rücken
7	Höhenakklimatisierung am Elbrus
8	Hochlager am Elbrus
9	Besteigung des Elbrus Ostgipfel (5621m)
10	Abstieg ins Irikchat Tal
11	Abstieg nach Elbrus und Ende des Trekking
12	Heimflug oder Reiseverlängerung



Fixtermine und Preise

TERMIN **PREIS AB 6 TEILNEHMER**

01.08. – 12.08.2022 € 2.190,-

Kleingruppenzuschlag bei 4 oder 5 Teilnehmern: € 170,- 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: 3% des Reisepreises bei Buchungen, die spätestens 6 Monate vor Reisebeginn bei uns einlangen.



Alle Touren mit CLEARSKIES Reiseleitung durch österreichischen Bergführer (IVBV/UIAGM) ab 8 Teilnehmern.

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

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



Wissenswertes

- Beste Reisezeit: August
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 12 Teilnehmer
- Führung am Berg durch Russische, englisch- bzw. deutschsprachige Bergführer (Anzahl je nach Gruppengröße)
- Ab 8 Teilnehmer Reiseleitung durch österreichischen, staatlich geprüften Bergführer (IVBV/UIAGM)
- 2 Übernachtungen im 3*-Hotel in Pyatigorsk
- Vollpension während der gesamten Reise
- Vegetarische Diät kann berücksichtigt werden, bitte bei Buchung mitteilen

! „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!

Expeditionsleitung und einheimische Mannschaft

- Expeditionsleitung durch österreichischen, staat. geprüften Bergführer (IVBV/UIAGM) ab 8 Teilnehmer
- Führung durch russische, englisch- bzw. deutschsprachige Bergführer (Anzahl je nach Gruppengröße)
- Koch und Küchenmannschaft
- Lastentransport mit Lastpferden bzw. Träger

Unterkunft und Verpflegung

- 2 Übernachtungen in Pyatigorsk in 3*-Hotel
- Am Elbrus Übernachtungen in geräumigen 2-Personen Zelte von CLEARSKIES (2 Teilnehmer im 3-Mann Zelt)
- Vollpension während der Reise (Mittagessen zumeist als Lunchpaket).
- Alle Mahlzeiten laut Detailprogramm

Transporte und Transfers

- 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!
- 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 € 24,-. Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen.
Gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.
- Getränke in Pyatigorsk
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag in Pyatigorsk: € 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.



An der Ostseite des Elbrus



Eindrucksvoller Blick auf die Gipfel des Kaukasus



Die gewaltige Bergwelt des Kaukasus



Zeltlager am Irikchat

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 ca. 35° bis 40° zu rechnen. Die Querung des großen Gletscherbeckens zwischen Irikchat Pass und der Ostflanke des Elbrus führt durch große Gletscherspaltenzonen. Erfahrung mit Pickel, Steigeisen, Seil sowie in der Spaltenbergung ist erforderlich und wird vorausgesetzt. Teilnehmer sollten Schnee- und Eisflanken bis ca. 40° Steilheit im Auf- und Abstieg seilfrei und sicher begehen können.

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 entlang der Aufstiegsroute am Tag der Gipfelbesteigung darf nicht unterschätzt werden.

KONDITIONELL: Anspruchsvoll



Bei der Gipfeletappe auf den Elbrus sind ca. 1300 Höhenmeter im Auf- und Abstieg in großer Höhe von bis zu 5600 Meter zu bewältigen. Nicht nur der reine Höhenunterschied sowie die große Höhe von 5600 Metern bilden am Elbrus die Herausforderungen, sondern auch die oftmals anspruchsvollen Wetter- und Klimabedingungen mit starken Winden und sehr niedrigen Temperaturen.

Obwohl die meisten Etappen des Anmarsches im Irik-Tal und in der Irikchat-Schlucht nur mäßig lang sind, summiert sich die Anstrengung im Laufe der Tage. Ab dem Irikchat-Pass verbringen wir 4 Tage am Gletscher in Höhen zwischen 4000 und 5600 Meter Höhe. Die entsprechend dünne Luft, sowie die tiefen Temperaturen und der Wind zehren an den Kräften. Eine sehr gute Grundkondition, mentale Stärke sowie die Bereitschaft für Entbehrungen und zum Komfortverzicht sind für diese Expedition auf den Elbrus notwendig und werden vorausgesetzt.

Höhenakklimatisierung

Neben den konditionellen Anforderungen besteht die größte Herausforderung einer Elbrusbesteigung in der Höhenakklimatisierung. Um die Gefahr einer Höhenerkrankung zu minimieren, beinhaltet unser Programm verschiedene Akklimatisierungstage an denen Aufstiege zur Höhenakklimatisierung unternommen werden, z.B. auf den Pik Poton. Ab dem Irikchat Pass (3670 m) sind die Tagesetappen bewusst kurz gehalten, mit nur wenig Höhenunterschied von einem Lager zum Nächsten. So kann eine optimale Höhenakklimatisierung gewährleistet und auch dem Körper die notwendige Zeit für die Regeneration geboten werden. Nur mit entsprechender Höhenakklimatisierung ist es möglich, den Gipfel des Elbrus zu erreichen und die gesamte Tour zu genießen.

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

- die Reise gesund und ausgeruht antreten,
- in den ersten Tagen der Tour jegliche unnötigen 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!



Gletschertraining am Irikchat Pass



Beeindruckendes Kaukasus-Panorama



Anmarsch durch das unberührte Irikchat-Tal



Die beeindruckende Gletscherwelt am Elbrus

Eine Sommerbesteigung des Elbrus ist ideal für gut trainierte und ambitionierte Bergsteiger, die einen hohen und anspruchsvollen Berg besteigen wollen. Sie sind ein trainierter Bergsteiger, der im Alpenraum gewöhnt ist, Tages Touren mit 1400 bis 1600 Höhemetern 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.

Auf Grund der großen Abgeschiedenheit, der Länge der Expedition sowie der klimabedingten Umstände (Wind, niedrige Temperaturen usw.) sind Sie ein mental starker Bergsteiger, der vor notwendigen Entbehrungen und Komfortverzicht nicht zurückschreckt.

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.



Pyatigorsk und der Doppelgipfel des Elbrus

Komfort-Bewertung: 2* Expedition



In **Pyatigorsk** übernachten Sie in einem **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 geräumigen 2-Personen Zelten (2 Teilnehmer im 3-Mann Zelt). Teilnehmer benötigen einen entsprechend warmen Schlafsack sowie eine Schlafmatte. Eine Kochmannschaft kümmert sich um die **Mahlzeiten** während der Expedition. Das Mittagessen wird zumeist als Lunchpaket während der Tagesetappen eingenommen. Die warmen Mahlzeiten inkl. wärmender Suppe sind einfach aber schmackhaft, sättigend und stärkend.

Bitte beachten Sie, dass während der Expedition keine **Elektrizität** vorhanden ist und elektronische Geräte i. d. R. nicht aufgeladen werden können.

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-Dufflebag

Die einzige Trekkingsacktasche 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 wird aufgestanden und der Rucksack gepackt. Gegen 8 Uhr wird das Frühstück von unserem Koch serviert. Nach dem Frühstück wird das Lager abgebaut. Bei Lager ab- und Aufbau wird die Mitarbeit des gesamten Teams erwartet. Die Gruppe bricht nach dem Frühstück gegen ca. 9 Uhr für die Tour auf.

Am Vormittag planen wir ca. 3 Stunden Gehzeit, regelmäßig mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen, auch um die gewaltige Landschaft des Kaukasus zu genießen. Zu Mittag verspeisen wir unser mitgebrachtes Lunchpaket. Im Anschluss geht es weiter zum nächsten Lagerplatz. Nach dem gemeinsamen Aufbau des Zeltlagers bleibt Zeit für eine kleine Stärkung und Freizeit.

Am Abend, etwas gegen 19 Uhr, wird gemeinsam zu Abend gegessen. Im Anschluß geht es bald in die warmen Schlafsäcke...

Je nach Tagesplan und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen... Insbesondere der Gipfeltag erfordert wegen des sehr langen Aufstieges einen sehr zeitigen Start.



Im Tal des Irikchat

Tag 1: Ankunft in Mineralnye Vody und Fahrt nach Pyatigorsk

Flug über Moskau und Ankunft am Flughafen Mineralnye Vody in Russland. Wir werden am Flughafen in Empfang genommen und fahren im Minibus in die nahegelegene Stadt Pyatigorsk. Hier quartieren wir uns in einem Hotel ein. Am Nachmittag bereiten wir unsere Ausrüstung für die kommenden Tage vor.

Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung, um Pyatigorsk auf eigene Faust zu erkunden. Sollte genügend Zeit sein, lohnt ein Aufstieg auf den Berg Mashuk, der einen schönen Ausblick auf das Ziel unserer Reise, den Elbrus bietet.

	FAHRT	40 KM / 1 Std
	ÜBERNACHTUNG	Pyatigorsk - HOTEL
	VERPFLEGUNG	M A

Tag 2: Fahrt zum Elbrus und Start des Trekking

Nach dem Frühstück fahren wir von Pyatigorsk auf guter Strasse in Richtung Elbrus ins Baksan Tal und bis zum kleinen Dorf Elbrus (ca. 1800 m), dem Startpunkt unseres Trekking. Am späten Vormittag kommen wir in Elbrus an und treffen auf unsere Pferdetreiber und den Lastpferden, die am Beginn unserer Expedition unsere Lasten tragen werden. Rasch starten wir in das Trekking. Wir wandern vom Dorf Elbrus durch das Flusstal des Irik entlang in nordwestliche Richtung. Wir steigen in wunderbarer Landschaft des Kaukasus durch weitgehend unberührte Natur bis zu unserem ersten Zeltplatz auf. Unser erstes Zeltlager (2320 m) bauen wir in einem Kiefernwald unweit des Irik-Fluss auf. Der nahe Wasserfall bietet Gelegenheit für einen kurzen Ausflug vor dem Abendessen.

	FAHRT	150 KM / CA. 3 Std
	HÖHENMETER AUFSTIEG	550 m
	GEHZEIT	3-4 Std
	ÜBERNACHTUNG	Zeltlager (2320m) - IRIK FLUSS
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 3: Trek in die Irikchat Schlucht

Heute steigen wir weiter auf. Bald erreichen wir die Einmündung des Irik-Chat in den Irik-Fluss. Wir folgen nun dem Irik-Chat und überschreiten bald die Baumgrenze. Die U-förmige Schlucht des Irik-Chat ist umgeben von bis zu 4000 Meter hohen Bergen. Auf schönen Almwiesen unterhalb des mächtigen Irikchat Berges (4043 m) bauen wir unser Zeltlager für die kommenden zwei Nächte auf (ca. 2750 m).

	HÖHENMETER AUFSTIEG	450 m
	GEHZEIT	3-4 Std
	ÜBERNACHTUNG	Zeltlager (2750m) - IRIKCHAT
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: Besteigung des Pik Poton (3750 m) - Höhenakklimatisierung

Die heutige Besteigung des Pik Poton dient zur besseren Höhenakklimatisierung. Wir verlassen unser Zeltlager und steigen durch schöne Almwiesen nach Westen auf. Oberhalb unserer Köpfe erblicken wir schon die ersten Gletscherfelder. Das Ziel unserer heutigen Wanderung ist der ca. 3750 Meter hohe Pik Poton. Vom Gipfel des Poton genießen wir ein wunderbares Panorama! Wir sehen zum ersten mal den mächtigen Doppelgipfel des Elbrus und viele weitere vergletscherte Gipfel des hohen Kaukasus. Von unserem Aussichtspunkt können wir sehr gut unsere Aufstiegsroute entlang der einsamen Ostseite des Vulkan einsehen: unser morgiges Ziel, den vergletscherten Irikchat Pass sowie den langen Lava-Rücken Achkyryakol, entlang dessen wir auf den Ostgipfel des Elbrus steigen werden.

Nach einer ausgiebigen Rast steigen wir auf gleicher Route wieder zu unserem Lager ab und verbringen eine zweite Nacht in unserem schönen Zeltlager inmitten der idyllischen Almwiesen des Kaukasus.

	HÖHENMETER AUFSTIEG	1000 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	1000 m
	GEHZEIT	6-7 Std
	ÜBERNACHTUNG	Zeltlager (2750m) - IRIKCHAT
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Auf den Irikchat Pass

Wir steigen weiter auf entlang des munteren Irikchat. Bald schon sehen wir die Zunge des Irikchat Gletschers. Etwas nördlich davon erreichen wir den Irikchat Pass (3667 m). Die Aussicht ist wunderbar: im Norden liegt das weitläufige, vergletscherte Dzhikaugenkjös Plateau und der Pik Kalizkyj, im Süden leuchten die grünen Almwiesen der Irikchat Schlucht zu uns herauf, und im Westen dominiert der mächtige vergletscherte Vulkankegel des Elbrus.

	HÖHENMETER AUFSTIEG	950 m
	GEHZEIT	5 Std
	ÜBERNACHTUNG	Lager (3670m) - IRIKCHAT PASS
	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 5: Fortsetzung

Wir bauen unser Zeltlager in der Nähe des Irikchat Pass auf. Am Nachmittag haben wir Zeit unsere Gletscherausrüstung vorzubereiten. Auch ein Steigeisen- und Gletschertraining steht am Programm.

Tag 6: Aufstieg zum Acherjakol Lava-Rücken

Angeseilt queren wir vom Irikchat Pass über das weite Gletscherbecken bis wir den Achkyeryakol Lava-Rücken erreichen, der unsere Aufstiegsroute bis zum Ostgipfel vorgeben wird. Wir folgen dem Lavarücken und bauen auf einer Höhe von ca. 4000 Meter unser nächstes Zeltlager auf. Heute werden unsere Lasten von Trägern übernommen da unsere Pferde den Gletscher nicht queren können.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
🕒	GEHZEIT	3 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lager (4000m) - LAVARÜCKEN
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 7: Höhenakklimatisierung am Elbrus

Um uns auf die große Höhe des Elbrus optimal vorzubereiten steigen wir entlang unserer geplanten Aufstiegsroute am Achkyeryakol Rücken bis ca. 5000 Meter auf. Auch der heutige Tag ist ein gutes Steigeisen Training und bereitet uns optimal auf die kommende Besteigung des Elbrus vor. Am Nachmittag steigen wir auf gleicher Route wieder zu unserem Lager ab, wo wir eine zweite Nacht verbringen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1000 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1000 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lager (4000m) - LAVARÜCKEN
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 8: Hochlager am Elbrus

Heute verlegen wir uns Lager um ca. 300 Höhenmeter weiter nach oben, um für den morgigen Gipfelaufstieg gerüstet zu sein. Nach dem Frühstück bauen wir unser Lager ab und steigen am Achkyeryakol Lavafluss entlang auf. Unser Hochlager bauen wir auf ca. 4300 Meter auf. Von hier haben wir einen sensationellen Ausblick auf den Hauptkamm des Kaukasus. Unter Anderem der markante Doppelgipfel des 4800 Meter hohen Ushba aber auch die vielen weiteren vergletscherten Berge sind beeindruckend. Heute legen wir uns früh in die Schlafsäcke, den morgen ist ein früher Start angesagt.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	300 m
🕒	GEHZEIT	2 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Hochlager (4300m)
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 9: Besteigung des Elbrus Ostgipfel (5621 m)

Der heutige Gipfeltag wird uns alles abverlangen, aber die sehr gute Höhenakklimatisierung in den letzten Tagen macht sich bezahlt! Früh starten wir heute, nach einem raschen Frühstück, in die lange Gipfeletappe. Im Schein unserer Stirnlampen steigen wir entlang des Achkyeryakol Lavafluss auf zum Teil schon bekannter Strecke zum Ostgipfel des Elbrus auf. Der Aufstieg mit Steigeisen ist alpine technisch unschwierig und führt über nahezu konstanter Neigung bis zum einsamen Ostgipfel bis auf 5621 Meter Höhe. Der Ostgipfel ist zwar 21 Meter niedriger als der Westgipfel, dafür aber ein schöner nahezu runder Krater. Da der Ostgipfel es Elbrus nicht zu den begehrten „Seven Summits“ zählt, wird er nur sehr selten bestiegen, was für uns zum gewaltigen Erlebnis beiträgt. Das Gipfelpanorama ist gewaltig! Wir erblicken einen großen Teil des Hauptkamm des großen Kaukasus, ein unbeschreibliches Meer aus vergletscherten Eis- und Felsriesen. Im Norden und Osten erblicken wir die weiten, vergletscherten Hänge des Elbrus, die in das satte Grün des kaukasischen Flachlandes übergehen. Zu unseren Füßen liegt unsere gesamte, einsame und erlebnisreiche Aufstiegsroute bis hin zum schöne Irikchat-Tal, durch das wir aufgestiegen sind.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1300 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1300 m
🕒	GEHZEIT	10-12 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Hochlager (4300m)
🔪	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 9: Fortsetzung

Nach einer verdienten Gipfelrast nehmen wir den langen Abstieg in Angriff, der uns innerhalb von 3-4 Stunden wieder zu unserem Hochlager führt, wo wir eine letzte Nacht am Eis des Elbrus verbringen.

Tag 10: Abstieg ins Irikchat Tal

Wir bauen unser Hochlager ab und stiegen zum Irikchat Pass ab. Hier erwarten uns unsere Packpferde. Wir können unsere Gletscherausrüstung verräumen, beladen die Pferde und steigen in das grüne Irikchat-Tal ab, wo wir auf den üppigen Almwiesen unser Lager aufbauen.

↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1600 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Zeltlager (2750m) - IRIKCHAT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 11: Abstieg nach Elbrus und Ende des Trekking

Der letzte Tag unserer Trekkingtour führt auf schon bekanntem Weg durch die Irikchat Schlucht und durch das Irik-Tal bis zum Dorf Elbrus, wo wir unser Trekking beenden. Wir verabschieden uns von den Trägern und Pferdetreibern und fahren binnen 3 Stunden zurück nach Pyatigorsk, wo wir uns in unserem Hotel einquartieren. Am Abend können wir die gelungene Elbrus Besteigung gebührend mit einem guten Abendessen und russischem Vodka feiern.

🚗	FAHRT	150 KM / CA. 3 Std
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1000 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Pyatigorsk - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 12: Heimflug oder Weiterreise

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

🚗	FAHRT	40 KM / 1 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 -20°C
- Schlafmatte z.B. *Therm-a-Rest NeoAir Xtherm*
- 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 das Trekking
- 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)
- Dicker Daunenanorak mit Kapuze, ev. PrimaLoft Überhose
- 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“)
- Kulturbbeutel 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
- ev. Höhenmesser, Kompass
z.B. *CASIO ProTrek PRW-2500 (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)*
- 1-2 Trinkflaschen (je Vol. 1 Liter), Thermosflasche
- Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftfutter



**CLEARSKIES empfiehlt
Trekkingbekleidung von**



www.sherpaadventuregear.com



**CLEARSKIES empfiehlt
Höhenmesser-Uhren von**



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 aserbaidyschanischem 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