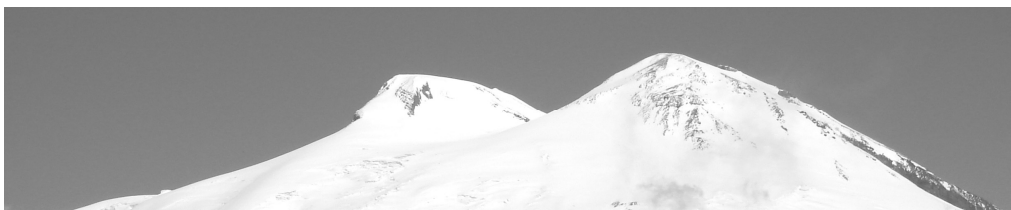




**KAUKASUS**  
**Skibesteigung-ELBRUS, 5642m**  
**08.06.2019 – 15.06.2019**  
**mit Uschi Profanter**



### Der Kaukasus

Der Kaukasus erstreckt sich über 1000 km vom Schwarzen Meer im Westen zum Kaspischen Meer im Osten, und sein Hauptkamm zieht die Grenzlinie zwischen Europa und Asien (die anderen wichtigen Grenzlinien zwischen Europa und Asien sind der Bosphorus in der Türkei und der Ural im Osten). Der Hauptkamm bildet auch die Grenze zwischen Rußland und Georgien.

Das Vulkanmassiv des Elbrus mit seinen zwei Gipfeln (Westgipfel - 5642 m, Ostgipfel - 5621 m) liegt etwa 10 km nördlich des Hauptkammes im Nebenkamm, der den Kaukasus in Ost- und Westkaukasus trennt, und befindet sich deshalb völlig auf europäischem Gebiet. Jedoch ist die Tatsache, daß der Elbrus der höchste Berg in Europa ist, kaum bekannt. Politisch liegt der Elbrus in der Russischen Föderation, genauer in der Kabardino-Balkarischen Republik, einer ihrer Teilrepubliken.

Die von Gletschern bedeckte Fläche am Elbrus ist enorm - sie beträgt über 150 Quadratkilometer. Sechs der sieben Fünftausender des Kaukasus liegen in der Kabardino-Balkarischen Republik (unter anderen Elbrus, Schchara, Dych-Tau, Koschtan-Tau). Das offizielle Datum der Erstbesteigung des Elbrus ist der 10. Juli 1829, als der Kaukasier Killar Chaschirov als einheimischer Führer für eine Russische Expedition als einziges Expeditionsmitglied den Gipfel erreichte. Der erste Ausländer, der den Elbrus bestieg, war der Engländer Douglas Freshfield, der den Ostgipfel zusammen mit seinem balkarischen Führer Achia Sottaev im Jahr 1868 erreichte.

Die politische Situation im Kaukasus war nie stabil. Seit Jahrhunderten litten kaukasische Stämme unter Invasionen anderer Völker, wie denen der Sarmaten und Hunnen. Dadurch wurden einige der kaukasischen Völker weiter und weiter in die Bergtäler getrieben. Später versuchten die Russen immer mehr Einfluß in der Region zu bekommen und stationierten dort sogar Teile ihrer Armee. Aber im Vergleich zu den Tschetschenen, die gegen den politischen und militärischen Druck der Russen seit Jahrhunderten kämpften, war die politische Situation auf dem Gebiet

der heutigen Kabardino-Balkarischen Republik immer ruhig. Die Diplomatie der Kabardinier war auf gute Beziehungen mit Rußland ausgerichtet, und es waren die Kabardinier, die sich als erstes kaukasisches Volk freiwillig Rußland anschlossen. Als diplomatisches Zeichen gaben sie im Jahr 1561 die Tochter eines ihrer Fürsten Ivan IV. zur Frau. Auch heute ist die Politik in der Kabardino-Balkarischen Republik noch immer in der Tradition guter Beziehungen zu Rußland gehalten. Selbst zur Zeit des Krieges in Tschetschenien ist es in der Kabardino-Balkarischen Republik weiter ruhig.

### Hütten / Camp

Im Jahre 1929 wurde auf 4160 m Höhe eine kleine Hütte ( Prijut 11 ) gebaut.

Auf derselben Stelle wurde 1932 eine größere Hütte errichtet, für 40 Personen. 1939 etwas oberhalb eine noch größere aluminiumverkleidete Hütte errichtet. 1998 brannte diese Hütte komplett aus. 2001 wurde dann die neue Diesel Hut eröffnet. Am Ende des kurzen Sessellifts befindet sich eine Hüttenansammlung aus alten Ölfässern und als Stützpunkt für viele Bergsteiger genutzt wird.

Seilbahn

Die Elbrus Seilbahn führt von der in 2300 m gelegenen Talstation Polana Asau, in zwei Sektionen zu einem Skigebiet auf 3550 m. Und wurde vom russischen Kombinat Vozy Cerreti-Tafany 1968 erbaut.

**Uschi Profanter**, Jg. 68, 4 fache Kajak Weltmeisterin betreut sie bei ihrem Berg-Abenteuer!

Uschi Profanter war schon als Kind überaus lebhaft und mit einem unbändigen Bewegungsdrang und einem starken eigenen Willen ausgestattet.

In den Bergen der Welt ist sie seit vielen Jahren unterwegs.

Als Profisportlerin wurde sie 4 Mal Weltmeisterin und erreichte Spitzenplätze bei 3 Olympiaden.

Im November 2003 beendete sie ihre Profisportkarriere.

Wir freuen uns, Uschi Profanter seit 2004 in unserem Team zu haben!



Der »Zusatznutzen« der von Uschi Profanter begleiteten Reisen für unsere KundInnen wird sicher auch im Kennenlernen der Erfahrungswelt einer Spitzensportlerin liegen.

### **„Nur mit dem Ziel im Kopf kann man den Sieg erreichen“!**

Als ehemalige Profi-Weltklassesportlerin wurde mir das sehr schnell bewusst. Du lebst auf einer ständigen Gratwanderung zwischen dem Machbaren und dem Nichtmachbaren. Im wilden Wasser lernst du, niemals gegen die Naturgewalten zu kämpfen, sondern mit ihnen zu harmonieren. Du wirst ein Teil der Naturgewalt und respektierst ihre Gesetze. Für mich ist es nun ein Bestandteil meines Lebens geworden, ferne Länder zu erkunden und neue Menschen kennen zu lernen. Verschiedenste Landschaften zu genießen, sich in ihnen zu bewegen und Lebensenergie und Freude zu holen. Es ist eine tolle Herausforderung, Menschen dabei zu begleiten ihr vorgenommenes Ziel zu erreichen.“

Uschi Profanter ist eine seit vielen Jahren erfahrene Bergsteigerin.

Die hier ausgeschrieben Touren werden noch zusätzlich noch von einheimischen Bergführern geleitet

## **Skibesteigung Elbrus 08.06.2019 – 15.06.2019**

### **Reiseprogramm:**

#### **Tag 1**

Abflug von Wien über Moskau nach Mineralni Vody. In Russland angekommen werden wir von einem Kleinbus abgeholt, eine ca.3 stündige sehr schöne Autofahrt führt uns ins Baksantal nach Tersolt wo wir in einem Hotel wohnen werden.

#### **Tag 2**

Die ersten Tage dienen zum Akklimatisieren und Eingewöhnen für die Elbrusbesteigung. Je nach Wetter und Schneelage werden wir einige sehr schöne Skitouren in der Elbrusregion unternehmen.

#### **Tag 3**

Bei einem gemütlichen Frühstück besprechen wir kurz unsere Elbrustaktik, dann werden wir die Bergbahn benützen um auf unser Elbrus-Basiscamp in 3700m zu fahren. Unser restliches Gepäck können wir im Hotel in Terskol hinterlegen. Nach der Seilbahnfahrt müssen wir noch zum Sessellift. An der Endstation angekommen steigen wir anschließend langsam zum Barrel Camp in 3700 m auf, auch unser Berggepäck müssen wir mitnehmen. Nur 15 Minuten von der Seilbahn entfernt steht unser heutiges Ziel. Zum ersten Mal können wir die Atmosphäre im Hochlager erleben. Die durchaus komfortablen Bergnächte in den Barrels nutzen wir für eine optimale Akklimatisierung, und können wunderbare Skiabfahrten (bis zu 1800 Höhenmeter) über grandiose Gletscherflächen unternehmen, im Anschluss beobachten wir den Sonnenuntergang am Elbrusgletscher. Nächtigung und Abendessen im Camp.

#### **Tag 4**

Nach einer hoffentlich erholsamen Nacht, oftmals kann es auch sein, dass man in einer Höhe von 3700m schon leichte Schlafstörungen hat. Um ca.7:30 am Morgen gibt es Frühstück. Anschließend steigen wir langsam ein weiteres Stück näher zum Gipfel. Das Ziel sind die Pastuchov-Felsen auf 4800m, danach testen und üben wir nochmals den Umgang mit Steigeisen und Eispickel. Eine sehr schöne Aussicht können wir von unserem Standort den P. Felsen genießen und das Camp erscheint uns schon sehr weit weg.

#### **Tag 5**

Kurze 2 Stunden Skitour zur besseren Akklimatisation. Heute werden wir schon etwas früher Abendessen (ca. 17 Uhr) denn alle Vorbereitungen für den Gipfeltag müssen noch erledigt werden, schon um ca. 4:00 Uhr Morgens werden wir zum Gipfel aufbrechen.

#### **Tag 6**

Endlich! Heute ist es soweit, Gipfeltag!

Frühstück gibt es um 3:00 Uhr morgens, losgehen werden wir um ca. 4:00 Uhr. Bis zum Gipfel brauchen wir etwa 8-9 Stunden(es besteht auch die Möglichkeit mit einer Pistenraupe bis zu den Pastuchov – Felsen die auf 4800 m liegen zu fahren). Der Weg führt zuerst zum Elbrussattel auf ca.5300m und dann hinauf bis zum Westgipfel, den höchsten Punkt (5644m). Ein sehr langer anstrengender Weg, doch oben angekommen genießt man eine fantastische Aussicht auf die übrigen Berge des Kaukasus. Bei optimalen Schneebedingungen können wir sogar mit unseren Tourenskiern bis zum Gipfel gehen und dann auf eine Skiabfahrt freuen wie man sie nur selten erleben kann, 1900 Höhenmeter stehen uns bis zum Camp bevor, ein Skitraum. Natürlich ist das Skifahren in dieser Höhe sehr anstrengend, und sicher werden wir öfters eine kleine verschnauf Pause einlegen müssen!



Angekommen im Camp erwartet uns ein köstliches Essen und heißer Tee.

#### **Tag 7**

Reservetag, oder Abtransport ins Tal. Im Hotel angekommen werden wir den Gipfel feiern und die Umgebung erkunden

#### **Tag 8**

Schon sehr früh am Morgen, Transfer zum Flughafen, Rückflug.

#### **Reisetelegramm:**

Flug Wien Moskau Min.Vody, Alle Transporte, Hotel, Hütte, Nationalparkgebühren, einheimischer Bergführer, Österreichische Reisebegleitung ab 6 Personen durch Uschi Profanter

#### **Unsere Leistungen:**

- Transfers lt. Programm
- Unterkunft und Verpflegung während der Bergwanderungen
- Nationalparkgebühren
- einheimischer Führer
- Reisebegleitung durch Uschi Profanter
- Reiseeinladung für Russland
- Visabesorgung

#### **Kosten: 1.490 Euro**

#### **Extras:**

Flug, Visakosten, Pistenraupe bei Bedarf ca.70,-, Skitransport für den Flug 50,- (2 Paar Ski in einen Skisack erspart Kosten) Getränke, Trinkgelder (ca. 20 Euro)

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen

**Einreise:** Reisepass (mind. noch 6 Monate gültig) Visum, **23 kg** Fluggepäck

**Impfungen:** Keine vorgeschrieben.

Anmeldung: Die Reiseanmeldung erfolgt auf unserem Anmeldeformular, das wir Ihnen gerne zusenden, oder das Sie von unserer Webseite ([www.elmundo.at](http://www.elmundo.at)) herunterladen können.

#### **Allgemeines:**

Teilnahme auf eigene Gefahr. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.  
Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen.

#### **Anforderungen:**

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass beim Höhenbergsteigen sehr, sehr langsam gegangen wird, und deshalb Hochalpine Ausrüstung lebensnotwendig ist (Daunenjacke, warme Fäustlinge/Handschuhe), Gesundheit und gute Kondition, Gletschererfahrung und Umgang mit Steigeisen

#### **Ausrüstungsliste Elbrus:**

Schlafsack (-5°C Komfortbereich)  
Steigeisen angepasst  
Eispickel (kann auch in Rußland geliehen werden)  
Sitzgurt (kann auch in Rußland geliehen werden)  
2 Schnappkarabiner  
2 Bandschlingen  
Stirnlampe /Ersatzbatterien  
Tourenausrüstung (Komplett):  
Warme Skitourenschuhe  
Rucksack 40-50 l Volumen  
Thermosflasche 1l -1,5l  
Gletscher u. Sonnenbrille, Schneibrille



Biwaksack  
Kleine Reise-Tourenapotheke (Ibuprofen forte bei Kopfschmerzen)  
Skistöcke  
Felle  
Harscheisen  
Piepsgerät  
Bekleidung:  
Hochtourenanorak und Daunenjacke!  
Überhose  
Berghose  
Fleecejacke  
Funktionsunterwäsche  
Stutzen /-socken  
Warme Fäustlinge  
Fingerhandschuhe  
Überhandschuhe  
Gesichtshaube  
Wollmütze  
Halstuch  
Freizeitbekleidung (Trainingsanzug)  
Toilettezeug, Sonnencreme (Schutzfaktor 50), Lippenchutz, WC Papier 1 Rolle  
5-6 Müsli Riegel

#### **Flüssigkeitshaushalt:**

Wasser: bei extremsten Bedingungen verliert man bis zu 2 Liter Flüssigkeit / Stunde!  
Der Mensch besteht zu ca. 60 % Wasser: bei 70 kg wären das ca. 42 Liter Wasser!

Wasser verliert man durch:

- Harn (ca. 2 Liter/Tag)
- Stuhl (bei Durchfällen bis 8 Liter – hier kommt man sehr schnell durch diesen Verlust in Lebensgefahr!)
- Schweiß (bis zu 2 Liter / Stunde in extremsten Situationen)
- Atmung (bis zu 6 Liter / Tag – besonders in der trockenen Höhenluft!)

Bei zu wenig Flüssigkeitsaufnahme kommt es zu:

- rascher Ermüdung
- vorzeitiger Erschöpfung
- lokalen Erfrierungen
- Thrombosen, Embolien, Nierensteinen .....

**Flüssigkeitszufuhr bei Touren:** mindestens 3-5 Liter / Tag, so oft wie möglich! Also vor, während und vor allem nach der Tour!

Trinken, obwohl kein Durstgefühl vorliegt, da das Durstgefühl ein schlechter Indikator für Volumenmangel ist!

Vermeide Alkohol! Schneeblindheit im Hochgebirge

Vorbeugen ist besser als leiden! Unbedingt immer Sonnenbrillen aufsetzen! Ursache ist die zu hohe Exposition von UVB-Strahlung

Schädigung der Hornhaut ist sehr schmerzhaft! Schneeblindheit tritt auf nach ca. 4-8 Stunden!

Sonnenbrille : 100 % UVB-Schutz, UVA auch möglichst hoch, Seitlicher Lichtschutz.

#### **Höhenanpassung**

Normale Höhenanpassung:

##### **Symptome:**

- raschere Atmung



Bei Anpassung kommt es zu leichter Hyperventilation. (=Atmung geht viel schneller)!! Das gehört zur normalen Anpassung!  
Eine von jedem einfach durchführbare Verbesserung der Höhenanpassung ist eine bewusste Beschleunigung der Atmung!

- erhöhter Ruhepuls
- Auch ein erhöhter Ruhepuls ist ein Zeichen der Anpassungstätigkeit des Körpers
- Leichte bis mittlere Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit

Diese Symptome treten bei ca. 20% der TeilnehmerInnen auf, dies ist noch kein Grund zur Panik und am Anfang ganz normal. WICHTIG ist es nur die Symptome vermehrt zu beobachten und zu schauen, wie sich diese dann beim Beginn der Trekkingroute entwickeln!

### Akklimatisationsstaktik

- nicht zu schnell hoch steigen!
- keine zu großen Anstrengungen in der Anpassungsphase!!!!
- möglichst tiefe Schlafhöhe (die am Tag erstiegenen Passhöhen spielen keine Rolle, wichtig ist die Höhe des Schlafplatzes!)
- Anpassungszeit: auf 4000m Schlafhöhe ca. 3-6 Tage
- bei kontinuierlichem Aufstieg tägliche Schlafhöhenunterschiede 300 – 400, aber maximal 600m
- Tagesziele max. 1500m höher
- möglichst mit erhöhtem Oberkörper schlafen
- gut belüftete Zelte / Schlafräume
- bewusste Hyperventilation (= schnelleres Atmen)
- Am Abend empfiehlt es sich ca. 100 - 200 m höher zu steigen dann wieder ins Lager zurück
- Wichtig ist auch die Frage: Wie ging es mir bezüglich der Kopfschmerzen in der vergangenen Nacht!!!
- vermehrte Flüssigkeitszufuhr! (wegen: Thrombose etc.)
- kohlenhydratreiche Ernährung
- keine Schlafmittel (diese stört die Höhenanpassung)
- kein Alkohol!
- Gehstaktik: Anfangs bewusst langsam und langsam steigen: erst nach ca.: 20-30 Minuten individuelles Niveau

Es gibt eigentlich keine Medikamente, um die Anpassungszeit zu umgehen.

Die Medikamente der Apotheke sind nur dazu da, im Notfall einen Höhenkranken für den Transport hinunter zu stabilisieren!

### Zeichen erfolgter Akklimatisation

- Trainingsgemäße Leistung
- zum Normal- Ausgangswert zurückgegangener Ruhepuls
- vertiefte Atmung in Ruhe und in Belastung
- ev. periodische Schlafatmung
- Vermehrtes, nächtliches urinieren

Informationen unter: Uschi Profanter, Tel: +43 676/6265784  
E-Mail: [uschi.profanter@elbrus.at](mailto:uschi.profanter@elbrus.at) / [www.elbrus.at](http://www.elbrus.at)  
Und  
elmundo Reisebüro, Tel: +43 316/810698  
[anita.dunkl@elmundo.at](mailto:anita.dunkl@elmundo.at)

### Erlebnis & Abenteuerreisen

Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass wir Reisen mit dem Charakter „Erlebnis & Abenteuer“ durchführen und in der Natur kann es erfahrungsgemäß immer wieder zu Gefahrensituationen kommen, die wir trotz großer Sorgfalt unserer Tourguides und Partnerfirmen nie wirklich zu 100 % ausschließen können. Solche Gefahrensituationen sind z.B. Wetterumschwünge, Steinschlag, Hochwasser, Verletzungen bei diversen sportlichen Outdoor Aktivitäten, Anpassungsschwierigkeiten des Körpers an die dünnere Höhenluft im Gebirge.

### Infos und Buchungen: el mundo Reisebüro GmbH in Graz [www.elmundo.at](http://www.elmundo.at);

DIE FLUGTAGE UND FLUGZEITEN BZW. DIE IM PROGRAMM AUFGEFÜHRTEN LEISTUNGEN KÖNNEN SICH AUS GRÜNDEN DIE NICHT IN UNSEREM EINFLUSS LIEGEN ÄNDERN (z.B. FLUGPLANÄNDERUNGEN, ÄNDERUNG DER ÖRTLICHEN VERHÄLTNISSE ETC.) ES GELTEN DIE ALLGEMEINEN REISEBÜROBEDINGUNGEN DES ÖSTERREICHISCHEN REISEBÜROVERBANDES IN SEINER LETZTFASSUNG!

Preisstand Oktober 2017 – Änderungen und Irrtümer vorbehalten