

Inhalt

Vorwort	8
Land und Leute	9
Europa oder Asien?	10
Namen des Elbrus	11
Berg und Gebirge	12
Die Kabardino-Balkarische Republik	16
Alpingsgeschichte	20
Reise-Infos von A bis Z	28
Anreise	29
Ausrüstung	30
Diplomatische Vertretungen	33
Ein- und Ausreise	33
Elektrizität	36
Essen und Trinken	36
Geld	37
Genehmigungen	38
Landkarten	40
Literaturtipps	40
Notruf	41
Post	42
Reiseagenturen im Kaukasus	43
Reise- und Visumdienste	44
Reiseveranstalter	45
Reisezeit	46
Sicherheit	46
Sprache	47
Telefonieren	48
Unterkunft	49
Updates	49
Wetter	49
Zeit	50
Zoll	50
Zusatzinformationen	50
Elbrus-Trekking (Nordumrundung)	53
1. Etappe: Chursuk - Karatschaiisches Dshily-su	56
2. Etappe: Karatschaiisches Dshily-su - Ullu-tschiran-Tal	60
3. Etappe: Ullu-tschiran-Tal - Balkarisches Dshily-su	64
4. Etappe: Balkarisches Dshily-su - Islam-tschat-Tal (über den Islam-tschat-Pass)	76
5. Etappe: Islam-tschat-Tal - Jesentschi-Tal	78
6. Etappe: Jesentschi-Tal - Werchni Baksan	81
Wegpunktverzeichnis I (Elbrus-Trekking)	84

Elbrusbesteigung von Süden (Normalweg)	86
Zugang zum Berg	90
Tourenvorschläge	92
Tscheget-Rücken	93
Alte Meteo-Station Ljodowaja Basa	93
Irik-Tal	94
Die Hochhütten	94
Hüttenzustiege	98
Klassischer Zustieg über die alte Meteo-Station Ljodowaja Basa	
zu den Felsen Prijut Odinnadzati	98
Direkter Zugang von Süden	99
Liftstation Gara-baschi → Prijut-4200	100
Routen auf West- und Ostgipfel	101
Gipfelrouten ab Prijut-4200	102
Westgipfel	103
Ostgipfel	105
Aussicht	107
Wegpunktverzeichnis 2 (Elbrus-Gipfelanstieg)	108
Mit Ski und Snowboard im Elbrusgebiet	109
Das Skigebiet am Elbrus	110
Das Skigebiet am Tscheget	112
Freeriden	113
Kleiner Sprachführer	115
Toponymisches Wörterbuch	116
Russische Ortsnamen	118
Alpiner Sprachführer	119
Index	125