

FEDEZD FEL A KAUKÁZUST!

HASZNOS TANÁCSOK KEZDŐ ÉS HALADÓ MAGASHEGYI TÚRÁZÓKNAK

Szöveg és fotó > Farkas Zsolt (www.trekwolf.hu)

HOGYAN, MIVEL ÉS KIVEL ÉRDEMES NEKI-VAGNI, MI KERÜLJÖN A ZSÁKBA? Milyen változások voltak az utóbbi néhány évben? Többek között ezeket a témákat járjuk körül cikkünkben, s **MEGOSZTJUK VELETEK LEGFRISSEBB ELMÉNYEINKET, TAPASZTALATAINKAT.**



Kaukázus

AZ ELBRUSZ-MÁSZÁS nagy magasságban vezető, **KONDIÓ-IGÉNYES ÉS IGEN NAGY KITARTÁST IGÉNYLŐ TÚRA (5642 M)**. A csúcstájéjában nyáron sem ritka a -15 fok, gyakran erős széllel párosulva. A hegy megmászása technikailag egyébként nem nehéz. A legnagyobb veszélyt a hirtelen változó időjárás, a hideg és a levegő oxigéntartalmának csökkenése, illetve annak összetétele jelentik. Az indulást megelőzően ajánlott beoltatnunk magunkat HASTÍFUSZ, valamint HEPATTISZ A és B ellen.

MIELŐTT NEKIVÁGNÁNK A HEGYNEK, célszerű regisztráltatni magunkat a hegyimentők tershzi bázisán, ahol visszatérésünket is be kell jelenteni.

Az Elbrusz-mászás előtt **ÉRDEMES EGY-EGY NAPOS AKKLIMATIZÁCIÓS TÚRÁT TENNI** valamelyik, szálláshelyünk közelében található hegy kb. 3400 méter magas csúcsára, így például a Csegetre, mivel az könnyen megközelíthető. Ez esetben az út egy részét a Cseget Szállótól ülőszékes felvonóval tegyük meg, majd gyalogoljunk fel a 3404 méter magas Cseget csúcsára, ahonnan szép kilátás nyílik az Elbruszra.

Az Elbruszon az **ENERGIASPÓROLÁS ÉRDEKÉBEN FELVONÓVAL TEGYÜK MEG UTUNK EGY RÉSZÉT** (legalább a MIR állomásig, 3470 m). Nem szabad túl gyorsan magasra menni! 3500 méter felett már be-

kell tartani a fokozatokat, különösen az ottlét elején, amikor az akklimatizáció még nem alakult ki: ez 300–500 méternél kisebb szintkülönbséget jelent éjszakánként két egymást követő napon. Szervezetünk jobb hatásfokú működésének elérése érdekében próbáljunk **ÉJSZAKAI TÁBOR-, ILLETVE SZÁLLÁSHELYÜNK FÖLÉ MENNI PÁR SZÁZ MÉTERREL** és visszatérni, ezáltal ugyanis becsaphatjuk szervezetünket a következő napi szintemelkedés előtt. Az utolsó szálláslehetőség a Priut 11 sziklájánál (kb. 4157 m) található, így a csúcstámadás is innen indul, azonban a megelőző napon ajánlatos még egy utolsó akklimatizációs túrát tenni, és legalább a Pastuchov-sziklák tetejéig, kb. 4900 méterig felmenni. A sátrazók utolsó táborhelyének a Pastuchov-sziklák ajánlhatók. A csúcstámadás napján a házban éjszakázóknak hajnal 2 órakor javasolt indulni, míg a sátrazók ráérnek néhány órával később nekivágni az útnak.

infóbox

Elbrusz-mászáshoz szükséges felszerelés

- > Eső, hideg és szél ellen védő ruházat, 2 pár meleg kesztyű, kamásli, túrabakancs (nem trekking, inkább műanyag), hágóvas, túrabot, fejlámpa, napszemüveg, fényvédő krém. Kb. 70–80 literes hátizsák, valamint egy kisebb, kb. 35 literes hátizsák, hátizsákra eső elleni védőhuzat, derékalj, hálózsák (a házakban alvóknak 0-tól +10 C-fokig, a sátrazóknak -10-től -20 C-fokig komfortfokozatú).
- > Jó, ha van nálunk pehelykabát, arcmasz, testmelegítő (pl. SAHARA), síszemüveg, túracskánya, valamint gázfűző, edények. Azoknak, akik sátraznak, nem árt a négy évszagos magashegyi sátor. Kb. 30 méter hosszúságú félkötél, beülő vagy annak hiányában 1 db 120 cm hosszúságú heveder, 1 db HMS vagy csavaros karabiner, ezekre csak rossz időben lehet szükség, az eltévedés elkerülése érdekében.
- > Élelmiszer: száraz kolbász, szalonna, hagyma, kenyér, csokoládé, nápolyi, energiagélek.
- > Ami a gyógyszerellátást illeti, jó, ha van nálunk Quarelin vagy Algopyrin, Imodium, Ciprobay, Reasec, Brulamycin, C, B6, B12 vitamin, víztisztító tableta, izolációs fólia, egészségügyi csomag.



AZ ELBRUSZON CSAK AZOK SÁTRAZZANAK, AKIK ERRE A CÉLRA MEGFELELŐ MAGASHEGYI SÁTORRAL, TOVÁBBÁ TÉLI KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTTI MAGASHEGYI SÁTRAZÁSI TAPASZTALATTAL RENDELKEZNEK.

AZ ÉJSZAKÁKAT ÉRDEMES A GARABASHI ÁLLOMÁS (BARRELS HUT, 3800 M) FÉMHORDÓIBAN, valamint a Priut 11 sziklájánál (kb. 4157 m) található szálláshelyeken tölteni, ahol főzési lehetőség is van. A kevésbé jó állóképességgel rendelkezők csúcstámadásának sikerét növelheti, hogy a Garabashi-állomástól, illetve a Priut 11 sziklájától ratrakkal is fel lehet menni a Pastuchov-sziklák elejéig, sőt, az egyik ratrakkal majdnem a tetejéig. Ezt az alternatív megoldást a külföldi turisták közül meglehetősen sokan veszik igénybe, azonban ennél a megoldásnál se feledkezzünk meg a megfelelő akklimatizációról!



A HEGYEN A SZOKÁSOSNÁL TÖBBET KELL INNI, naponta legalább négy liter folyadék bevitelét ajánlott. A nap folyamán tehát arra kell törekednünk, hogy rendszeresen igyunk, és még jobban hidratáljuk magunkat reggel és este. Mele-

gebb időben enyhén cukrozott italt fogyasszunk, míg hidegben cukrosabbat. Elképzelhető, hogy a hó- vagy jégolvadásból származó víz görcsöket és emésztési zavarokat okoz, mert gyakorlatilag mentes az ásványi sóktól, ezért oldódó ásványi sókat kell hozzáadni, vagy élelmiszer-fogyasztással kell azokat pótolni.

A HEGYEKBE VÍZFOGYASZTÁSRA CSAK A PALACKOZOTT VÍZ AJÁNLATOS, azok közül is lehetőleg a szénsavmentes ásványvíz. Az Elbruszon a MIR 11 és a Garabashi állomásokon lehet pótolni a kiapadt vízkészleteket, igaz borsos áron. Ahol nincs ilyen lehetőség, ott marad a természetes vízforrás (források, patakok, tavak vizei, hó stb.), azonban nem árt az óvatosság, mivel manapság a vizet még az emberek által ritkán látogatott vidékeken is elszennyezheti az állati vagy emberi ürülék. A forralás a legbiztosabb víztisztító módszer, amely megöli a vírusokat, baktériumokat és élősködőket, hátránya azonban, hogy időigényes és sok energiával jár.

FORRALÁS HELYETT NAGYON JÓ HATÁST LEHET MÉG ELÉRNI VÍZTISZTÍTÓ TABLETTÁVAL és/vagy víztisztító készülékkel, azt viszont soha ne felejtsük, hogy a hőtét is ugyanúgy kell tisztítani, mint az egyéb, más forrásból származó vizet!



AMIT INDULÁS ELŐTT NEM ART TUDNI

UTAZÁS, KÖZLEKEDÉS

Az Oroszországba történő beutazáshoz orosz vízumra van szükség, amit az Elbrusz-régió területéről beszerzett voucher birtokában adnak ki, 2008. január 1. óta azonban a vízumhoz utasbiztosítást is kérnek. **A TÉRSÉG MEGKÖZELÍTÉSE MÉG MINDIG OLCSÓBB VONATTAL**, igaz a menetjegy – melyet Ukrajnában lehet megváltani – ára évről évre emelkedik. Ugyan Mineralnija Vodiba repüléssel is el lehet jutni, azonban nem biztos, hogy a kényelem megéri a vonatjegy árának ötszörösét. Emellett nem elhanyagolható szempont az sem, hogy közvetlen repülőjárat hiányában a légitaxi utazók csak 1–2 napot nyernek a vonatokkal szemben. Mineralnija Vodiból lehet megközelíteni a Bakszán-völgyben található túráink kiindulópontját, Terszokol falut. Az itt fekvő települések között ugyan van buszközlekedés, de a „járatsűrűség” elég ritka, és a buszok sem éppen mai gyerek. Célravezetőbb tehát taxival, azaz ún. minibuszokkal közlekedni a falvak között.

SZÁLLÁS

Az utóbbi években a Bakszán-völgyben egyre több színvonalas hotel és panzió épült, illetve épül folyamatosan, így annak ellenére, hogy **EGYES HOTELEK-BEN A SZOBAÁRAK ELÉRIK, SŐT MEG IS HALADJÁK A NYUGAT-EURÓPAI ÁRAKAT**, mindenki megtalálhatja az igényeinek és pénztárcájának megfelelő szállást a falvakban. A szálláshelyeket már utazásunk előtt néhány hónappal érdemes lefoglalni, mert a nyári mászóidőszak és a téli síszezon zsúfoltsága idején nem biztos, hogy sikerül megfelelő színvonalú szállást találni. A legtöbb szálláshelyen ugyanakkor segítséget nyújtanak a térségben való tartózkodáshoz szükséges engedélyek beszerzéséhez.

KORRUPCIÓ ÉS KÖZBIZTONSÁG

A 2008 augusztusában kialakult feszült orosz–grúz helyzet a Bakszán-völgyben szerencsére nem volt érzékelhető. Bár a katonai erők túlnyomó részét már kivonták a Bakszán-völgyből, és a korrupció is mintha megszűnőben lenne a rendvédelmi szervek tekintetében, azonban a helyi szabályokat, előírásokat be kell tartani, akkor nem lehet gond. **A HELYI TAXISOKKAL, SZÁLLÁSADÓKKAL ÉS ÁRUSOKKAL VISZONT AZ ALKU KÖTELEZŐ**, mivel a helyi árak többszörösét is elkérhetik a turistáktól. Ami a közbiztonságot illeti, a szegénység ellenére a lopás ismeretlen fogalom a helyieknél.

EVÉS-IVÁS

A Bakszán-völgyben található falvak élelmiszerüzleteiben szinte mindent meg lehet vásárolni, amire a turistának szüksége van. A Kaukázus néhány, idegenek által ritkán látogatott völgyének kisebb településeiben azonban nem árulnak alkoholt az üzletekben, mivel szigorúan veszik a vallási előírásokat. **AZ ÉTTERMEK-BEN AZ ÉTELEK ELKÉSZÍTÉSEKOR A MUSZLIM SZOKÁSOK DOMINÁLNAK**, az árak viszont hasonlóak a hazai árakhoz.

GYAKORLATI INFORMÁCIÓK

Bár a hivatalos nyelv az orosz, a Bakszán-völgyben élő emberek a saját nemzeti nyelvüket beszélik, kevés fiatal pedig angolul vagy németül is szót lehet váltani. **A HIVATALOS FIZETŐESZKÖZ AZ OROSZ RUBEL, KÖLTŐPÉNZNEK AZONBAN EURÓT VAGY AZ (ÚJ!) USA-DOLLÁRT CÉLSZERŰ VINNI**. A völgyben található szállodákban vannak hivatalos váltóhelyek, bankautomaták, de szükség esetén az utcán is lehet pénzt váltani. Néhány településen van internet-hozzáférés, azonban ne felejtjük el, hogy az ottani számítógépek billentyűzete cirill betűs. A mobiltelefonok mindenhol működnek. Térképet viszont itthonról érdemes magunkkal vinnünk, mert az ott kaphatók nem elég részletesek, így kevésbé használhatóak. Térkép: <http://www.ewpnet.com/ELBRUMAP.HTM>

VÁLTOZÁSOK AZ ELBRUSZON

Újdonság, hogy kabinos felvonó épült Azau falu és a Start állomás között, azonban a felvonóépítés a MIR állomásnál is gőzerővel folyik, amely miatt az állomás mellett lévő 1945-ös emlékművet elbontották. A MIR állomáson emellett a múzeummal szemben egy új étterem is megnyitotta kapuit. Néhány éven belül tehát a Priut 11 sziklához is el lehet majd jutni felvonóval, melynek állomása a legendás hírvé, leégett Priut 11 menedékház helyén lesz, ezért annak romjait már eltüntették. Ugyanakkor az is **TERVBE VAN VÉVE, HOGY A PRIUT 11 SZIKLÁINÁL TALÁLHATÓ, JELENLEG HEGYMÁSZÓK SZÁLLÁSÁUL SZOLGÁLÓ MENEDÉKKUNYHÓKAT**, konténereket is elbontják, ezzel szemben a gleccseren felhalmozódott nagy mennyiségű szemét elszállításra érdekében ez ideig nem történt szemmel látható változás. Az mindenesetre jó hír, hogy az Elbrusz Nemzeti Park-i engedély kiváltását 2007. és 2008. évben nem kérték. Azau falutól a munkagépek által használt, dözerolt úton már most is el lehet jutni egészen kb. 4000 méterig, jövőre talán már a Priut 11 sziklához is, sőt, egy-két év múlva a Priut 11 sziklához a gleccser érintése nélkül, akár kirándulócipőben is fel lehet majd gyalogni. E változások miatt a hegy megmászása egyre könnyebbé válik, azonban azzal együtt, hogy a térség drágább lesz, az Elbrusz varázsa sajnos el fog tűnni.

infóbox

TÚRAAJÁNLAT

Még jelentkezhetsz a TrekWolf Kaukázus-, Elbrusz-túráira.

Időpontok:

2009. augusztus 7–22.

2009. aug. 17.– szept. 2.

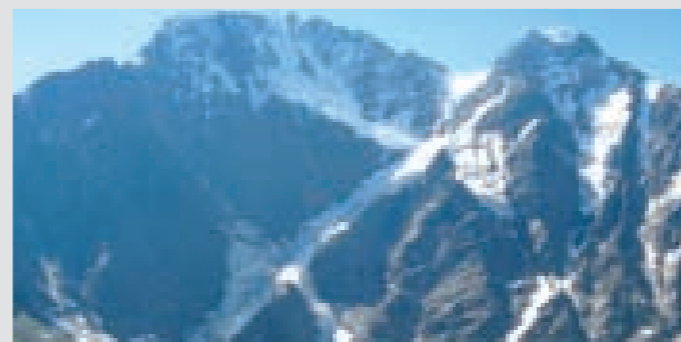
További infó: www.trekwolf.hu



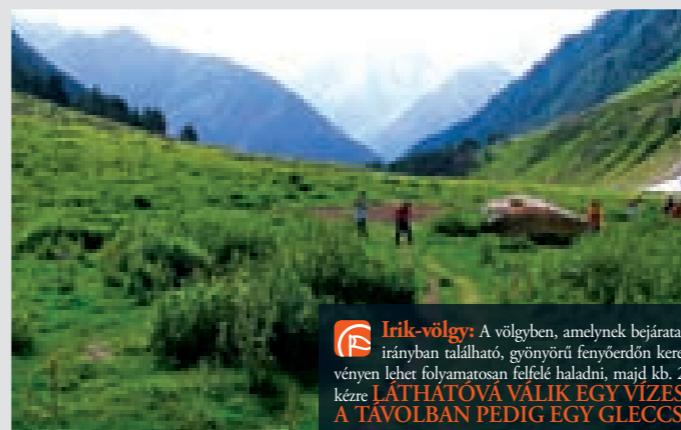
Terszokol-völgy: A Bakszán-völgyben fekvő Terszokol településtől északra található, és a település közepétől lehet megközelíteni a Terszokol patak mentén. **A CSODALATOS SZEP-SEGÜVÖLGYGLECCSERBENVÉG-ZÓDIK**, így hóolvadáskor a völgy bal oldalán, a gleccsertől nem messze gyönyörű bazaltoszlopokon ömlik le az olvadó gleccser vize. A völgy bejárása felnapos program.



Terszokoli-vízesés: A túra kiindulópontja a Terszokol-völgy bejáratánál van, ahonnan szerpentinén haladva kb. **2 ÓRAI GYALOGÁS UTAN ÉRJÜK EL A FANTASZTIKUS VULKÁNI KÉPZŐDMÉNYEKET** és a hatalmas bazaltoszlopokat, melyek már a vízesés közelségét jelzik. Néhány perc elteltével az út bal oldalán ösvény ágazik le a vízeséshez, amit már az útról látni lehet. A zuhogótól a megtett úton megyünk vissza, de ha továbbhaladunk a szerpentinén, akkor a csillagvizsgálóhoz jutunk, amelynek területére azonban tilos a belépés.



A Cseget csúcsa (3404 m): Kelet felé, a Terszokol táblát elhagyva a Cseget Hotel-t keressük, ahonnan az ülőszékes felvonó indul. A felvonóról át kell szállni, azonban az átszállásnál, az ülőszékes felvonóból kiugorva megkönnyebbülhetünk, hogy lábunk talajt ért, mivel az ülőszékes nem mai darab, és az egyik igen nagy mélység fölött halad a nem túl sűrű póznák közötti drótkötélpályán. A felvonó végállomásától a legszebb a kilátás az Elbruszra. **AHONNAN AZ ELBRUSZ-MÁSZÁSUNK TELJES ÚTVONALÁT LÁTNI LEHET, DE GYÖNYÖRŰ KILÁTÁS NYÍLIK INNEN A SZOMSZÉDOS**, csak karnyújtásnyira lévő Donguz-Orun és Nakra csúcsaira is. Ha szerencsénk van, innen még lavinát is láthatunk a Donguz-Orun északi falán, ami ott elég gyakori. A Cseget csúcsára ösvény visz a felvonó felső végállomásától, ahonnan még kb. 1 órát kell gyalogni a csúcsig.



Irik-völgy: A völgyben, amelynek bejárata Elbrusz falutól északi irányban található, gyönyörű fényőrdőn keresztül vezető gyalogösvényen lehet folyamatosan felfelé haladni, majd kb. 2–3 óra elteltével jobb kézre **LÁTHATÓVÁ VÁLIK EGY VÍZESÉS, SZEMBEN A TÁVOLBAN PEDIG EGY GLECCSER**.



Csegem-völgy: Elsősorban autós kiránduláshoz ajánlható. Ez a völgy a Bakszán-völgyvel párhuzamos, amelyet Nalesikből, vagy jó idő esetén a Bakszán-völgyből lehet megközelíteni a két nagy völgyet összekötő kis völgyön keresztül. **EBBEN A VÖLGYBEN LÁTHATÓ A CSEGEM-VÖLGYI VÍZESÉS**, amelynek környezete nagyon hasonlít a Békás-szoroshoz. A völgy végén található kis faluban – amely a legenda szerint a Kaukázus ember által legrégebben lakott települése – XVII–XVIII. században épült kripták láthatók, valamint egy XVII. századi bástya. A bástyától kb. félórái sétával lehet megtekinteni a sziklába vájt Tamerlan lépcsőjét, ahová a falvak asszonyai és gyermekei menekültek a Sánta Timur seregei elől.



Adyly-völgy: Ez a völgy a Bakszán-völgyből nyíló völgyek legszebbike. Grúz–orosz határvetületben fekszik, így a belépéshez határozott engedély szükséges, különben a határvetület nem engednek át a sorompóval lezárt úton. A völgybe Elbrusz faluban az út mellett kempingnél kell déli irányban befordulni, ahol egy gleccserpatak melletti ösvényen kell végighaladnunk a „Green Hotel”-ig, ami egy rogyadozó viskó. A hotel mellett érdemes felmászunk a közeli oldalsó morénára, amely mögött egy tó található, amit kráter-szerűen körbevesz a moréna. Innen **CSODALATOS PANORÁMÁBAN LESZ RÉSZÜNK, LÁTHATJUK AZ ELBRUSZT, A KÖZELBEN LÉVŐ JANTUGAN ÉS BASKARA CSÚCSAIT**, valamint a gleccsergyűrű végében található gleccserkutató állomást a szovjet CCCP feliratú zászlóval. Jégrűk, függőgleccserek, oldalsó morénák, két gleccser találkozási mind-mind fantasztikus látvány. A völgy bejárása Elbrusz falutól oda-vissza egy napra kényelmesen befér.



Bezengi-völgy: A völgyben vezető úton, amelyet jelenleg éppen felújítanak, Bezengi falu végétől csak engedéllyel lehet továbbhaladni, azonban érdemes, mivel az igazán szép részek csak a határvetülettől kezdődnek, sőt, e völgy **VÉGÉN LÁTHATÓ A KAUKÁZUS LEGTÖBB ÖTEZER METER FELETTI CSÚCSA**.