

## Til Europas topp på 5642 moh. – Mt. Elbrus

av Thomas Svane Jacobsen

Tidlig morgen lørdag 7. august på Oslo lufthavn Gardermoen står en gruppe på tretten eventyrlystne kvinner og menn, samt en Hvitserk-guide. SAS-flyet skal ta oss til Moskva via København. Dette er første del av reisen mot Europas høyeste fjell, Mt. Elbrus i Kaukasus. Fra geografitimen på skolen husker jeg at Mt. Blanc i Frankrike ble omtalt som Europas høyeste fjell. På den tiden hadde vi skillet mellom Øst- og Vest-Europa på grunn av jernteppet. Når muren mellom Øst- og Vest-Europa forsvant fikk plutselig Europa "nye" fjell i Kaukasus. Så endelig er Elbrus blitt Europas høyeste fjell – noe som er helt rettmessig – siden toppen på 5642 meter over havet er nærmere 800 meter høyere enn Mt. Blanc.



Hvitserk ([www.hvitserk.no](http://www.hvitserk.no)) er reisearrangøren for turen til Elbrus og de stiller med norsk guide, Ivar, på hele turen. Flyturen med SAS til Moskva går veldig greit. Da er det mye verre med pass- og visumkontrollen på flyplassen i Moskva. Køene foran passkontrollen går utrolig tregt. Det virker som kontrollørene bak sine skranker ikke har lyst til å slippe inn noen til Russland. Så dukker det opp et kjempeproblem for tre av personene i reisefølget vårt. Det er ikke riktig innreisedato i visumet som er utstedt hos det russiske konsulatet i Oslo. Datoen er stemplet til 8. august og ikke 7. august. Heldigvis har SAS-maskinen snudd og er allerede på retur til København. Etter veldig mye frem og tilbake må kontrollørene la de tre personene sitte på flyplassen frem til midnatt, og så kan de slippe igjennom visumkontrollen. Det blir åtte lange timer på flyplassen for disse. I prinsippet er de tatt i arrest på internasjonalt område av russiske myndigheter. Det blir litt "mobbing" av treerbanden senere på turen fra resten av gruppen: ingen av oss har vært så nær en straffearbeidsleir i Sibir! Så tipset til alle andre som skal til Russland: Sjekk visumet svært nøye! Spesielt at datoen for innreise er korrekt!

Etter ankomst Moskva blir det tid til litt rusling rundt på den Røde plass. Det er utrolig spennende å se denne historiske plassen og den lange røde Kreml-muren. Gruppen tar likevel

en tidlig kveld og er raske til å køye i sengene på Hotell Russia. Søndag morgen er det nemlig tidlig opp og avreise mot Kaukasus i det sørlige Russland.

På innenriksflyplassen i Moskva er det et yrende folkeliv søndag formiddag. Heldigvis har Hvitserk ordnet med russisk guide og tolk. Damene bak skranken til Sibiria Airlines forstår ikke engelsk eller norsk, men kun russisk. Når de veier bagasjen til gruppen viser vekten ca. tre kg ekstra per sekk i forhold til på Gardermoen. Utrolig! Vi har jo ikke lagt på noe ekstra. Det å ta en diskusjon med disse russiske skrankedamene er ikke mulig. Flyselskapet er rett og slett ute etter å tjene noen ekstra slanter på utlendinger som reiser. Vi må betale overvekt for å få med oss bagasjen.

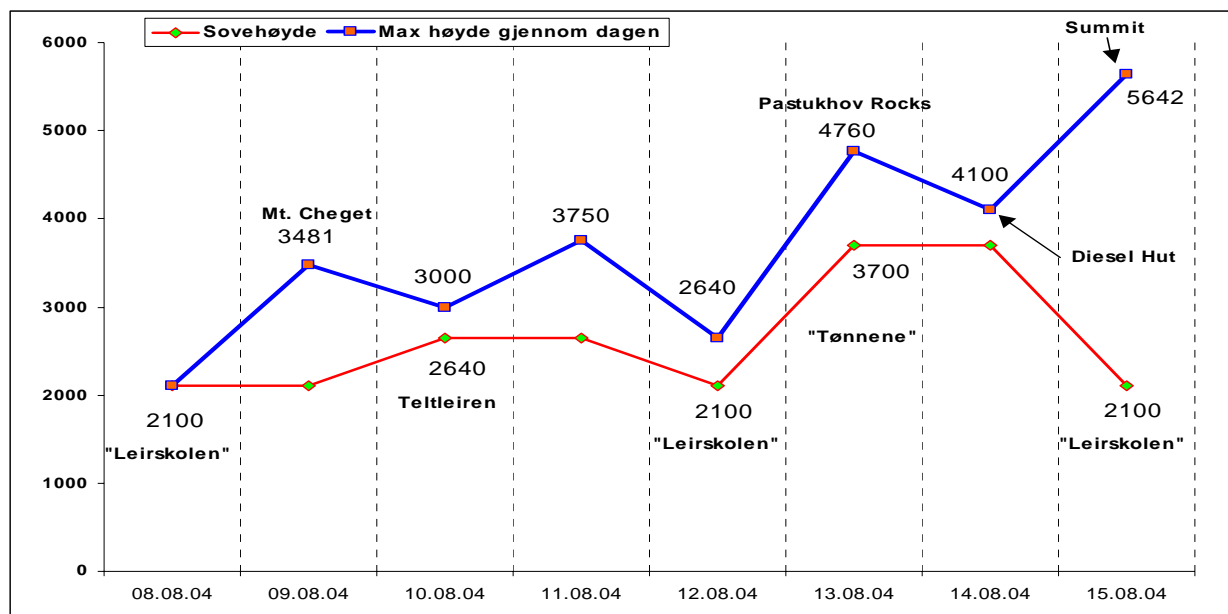
Søndag 8. august tidlig på ettermiddagen lander vi på flyplassen i Mineralnye Vody. Flyplassen er temmelig nedslitt og toalettforholdene er av en slik art at det er umulig å beskrive det med ord. Generelt kan jeg bare si at dersom du krever høy standard på samtlige toaletter på din ferietur, så kan du glemme all reise i denne delen av Russland. Før avreise fra Norge er det lurt å pakke ned både toalettpapir og våtservietter. Ta gjerne også med litt kamfer til å smøre under nesen. Veldig nyttig når du må bruke et offentlig toalett.

Heldigvis har all bagasjen kommet med på flyet fra Moskva, så vi er bare glade og lettet. Nå venter tre-fire timers kjøretur inn mot den vakre Azau-dalen og området rundt Elbrus. I Mineralnye Vody møter vi også vår "sjefsguide" Marina. Hun skal guide oss under hele turen, inkludert mot toppen av Europa.



Azau-dalen sett fra veien opp mot Mt. Cheget.

Etter en lang kjøretur ankommer vi vårt bosted i Azau-dalen. Bostedet ligger på ca. 2100 meter over havet. Egentlig skulle vi ha bodd et annet sted, men på grunn av oppussinger er vi nødt til å ta inn på en slags "leirskole". Vi kaller det "leirskolen" fordi stedet er fullt av barn og ungdom. Hva alle disse gjør her er litt usikkert, men vi skjønner at det er en kombinert ferie- og treningsleir. Heldigvis har leirskolen en liten bar – et sted som vi kommer til å sette stor pris på. Prisene i baren er på et nivå som passer oss meget bra: 1 liter vann = 1 liter lokal vodka = kroner ti, mens en flaske øl koster litt under ti kroner.



Skjematisk fremstilling av turprogrammet. Søndag 15. august når vi toppen på 5642 moh. etter å ha startet toppnatten på 3700 moh., og returnerer helt ned til "leirskolen" på 2100 moh. for å sove.

Søndag kveld opplever vi et vanvittig tordenvær med tilhørende regnvær. Hele himmelen blir lyst opp av lynet. Bygningene rister av tordenværet. Vi er spente på hvordan været blir de kommende dagene. Nå skal vi akklimatisere oss gjennom fire dager. Regnvær er ikke akkurat det vi drømmer om, men vi har klær for slikt vær også.

### ***Mandag 9. august***

Vi våkner opp på leirskolen til et fantastisk fint vær. Himmelen er blå og solen skinner vakkert over hele Azau-dalen. Fantastisk! Gårsdagens regnvær er fullstendig blåst bort.

Frokosten blir derimot et møte med et annerledes kosthold, men det er mulig å leve på dette også. Den syrlige kaken servert med surmelk lar hele reisefølget stå igjen på bordet, men vi spiser opp både grøten og brødskivene (uten pålegg). Teen som serveres er meget god. Noen av oss ser at det står litt pulverkaffe på et annet bord. Vi henter glasset med pulverkaffe, men da blir servetrisa litt sinna og sur. Kaffe er tydeligvis ikke til servering hver eneste dag. Senere lærer vi at kaffen serveres kun tre dager i uken. Sånn er det med den saken.



Utsikt rett opp mot Mt. Cheget (3481 moh.). Opp mot toppen går det flere stolheiser.

Så bærer det av gårde med dagstursekker. Vandringen inn til Cheget tar om lag tyve minutter. Herfra skal vi ta stolheiser opp til ca. 3100 moh., og så vandre videre mot toppen av Mt. Cheget (3481 moh.). Den første stolheisen er heldigvis i drift. Det er mandag – dagen etter den store vodka dagen for russerne – så det er ikke alltid at alle møter opp på jobb. Vi hopper av den første stolheisen på 2720 meter over havet. Selvsagt står stolheis nummer to bom stille. Vår sjefsguide Marina får vite at den snart skal komme i drift. Vi tar en pause. Været er utrolig herlig: varmt og sol. Ingen mening i å stresse. Vi tenker pusting. Allerede på høyder over 2500 moh. er det viktig å puste mye og blåse litt skikkelig ut. Etter en time er det fortsatt ikke liv i stolheis nummer to. Gruppen tar en fellesbeslutning: Vi går opp til toppen.

Etter to timer vandring oppover fjellsiden når vi endelig toppen av Mt. Cheget. Belønningen er utsikt mot nesten hele Kaukasus – og ikke minst turens høydepunkt: Mt. Elbrus. Vi kan studere nesten hele veien opp mot toppen; ”tønnene”, Pastukhov Rocks, sadelen og både øst- og vesttoppen (det er vesttoppen som er høyest). Hele gruppen nyter synet fra toppen av Mt. Cheget. Vi ser i retning mot Elbrus med både spenning og kribling, men ennå er det fire dager til vi skal bevege oss inn på selve Mt. Elbrus.



Utsikt mot Mt. Elbrus fra veien opp mot Mt. Cheget. De to høydene midt på bildet er hhv. vest- og østtoppen. Vesttoppen som er høyest ligger lengst unna på bildet. Mt. Elbrus er en isbre. Det ligger snø fra 3700 moh. og oppover.

Dagen i dag er vår første akklimatiseringsdag. Vi kan merke det allerede nå. Det er tynn luft i over 3000 meters høyde. Etter en time på toppen begynner vi vandringen ned fra Mt. Cheget. Heldigvis går begge stolheisene. Det gjør turen ned lettere og vi kan nyte den vakre utsikten fra stolene – helt fantastisk! Så blir det en meget god lunsj (sen lunsj kl. 15) på en liten restaurant i Cheget.

### ***Tirsdag 10. august***

I dag er tidlig opp igjen, men det er ikke noe stress. Det er viktig å finne roen på disse dagene med akklimatisering. Stress vil bare skape uro i kroppen og mulige problemer med høyden på et senere tidspunkt. Etter frokost blir hele gruppen busset av gårde. Nå skal vi ha to overnattinger i telt i en sidedal til Azau-dalen. Vi begynner vår vandring på 2300 meter over havet. Etter en snau halvtime når vi en militær kontrollpost. Vi begynner å bli vant til russiske kontroller allerede, så gruppen er raskt fremme med både pass og visumpapirer. Den militære kontrollposten er plassert i området fordi grensen mellom Russland og Georgia er like i nærheten. Georgia og Russland er vel ikke akkurat kjent som to gode naboer. Området er således ikke helt fredfullt, men det er ingen fare for at det skal skje noe her på russisk side.



På vei inn mot teltleiren. Rett foran oss ligger isbreen som skal bestiges dagen etter.

Etter litt over to timers vandring er gruppen ankommet området for teltleiren. Sovehøyden vil nå være 2640 moh. Etter å ha spist en lunsj – som nå blir tilberedt av vår russiske kokk, Vera – tar vi fatt på en lett ettermiddagstur. Vi går opp til breen som ligger rundt teltleiren. Testing av stegjern og isøks blir fokuset denne ettermiddagen. I tillegg betyr ettermiddagsturen at vi kommer opp i 3000 meters høyde. Dette er viktig for å få god nok akklimatisering. Prinsippet i høyden er: Gå høyt, sov lavt.

Denne kvelden blir det tidlig til sengs. Mye frisk luft setter sitt preg på gruppen og alle er litt trøtte. Og vår Hvitserk-guide, Ivar, har også overrasket gruppen litt: Det blir nemlig vekking klokken 03.45 i morgen tidlig.

### ***Onsdag 11. august***

Vi våkner klokken 03.30. Det er stille ute. Etter litt hører vi flere lyder. Folk våkner i teltene. Ute er det bekmørkt. Med hodelykter finner vi frem klær og utstyr. Kokka Vera har laget en solid frokost. Avmarsj skjer litt etter planen, men kl. 05.20 er vi av gårde. Det er bratt oppover mot breen. Når vi ankommer begynnelsen på breen er det på med stegjern. Heldigvis er det nå blitt lyst, så vi kan pakke ned hodelyktene.

Hovedguiden vår, Marina, trækker av gårde først i sporet. Hun er veldig ivrig og går veldig fort. I tillegg går hun på russisk vis: rett opp bakkene og ingen krysning frem og tilbake. Det gjør turen ekstra tung. Mange sliter litt med både tempoet og pusten. Marina tar heldigvis noen pauser til slutt, samler gruppen og vi får i oss litt sjokolade og vann. Det er slitsomt og mange kan allerede kjenne en lett hodepine på grunn av høyden. Vi tar en lengre pause på 3500 moh., spiser litt brødmatt, kjeks og drikker litt varm te. Det blåser en kald vind. På med dunjakka over Gore-Tex jakka. Det varmer veldig godt.

Så fortsetter vi oppover breen. Det har smeltet mye snø og is i år. Enkelte steder må vi klatre over store steiner. Det er bratt ned på begge sider, men alle i gruppen spretter elegant over. Etter en liten stund begynner helningen å bli veldig bratt. Vi har kommet til et parti opp mot

toppen som har en helning på litt over førti prosent. Det er i tillegg store bresprekker. Etter en kort stopp og diskusjon i gruppen beslutter vi oss for å snu. Toppen som ligger kun femti høydemeter over oss (vi snudde på 3750 moh.) får vi heller ta en annen gang. Sikkerheten for alle i gruppen er viktigere enn å bestige en ukjent topp i Kaukasus. Vi tar oss derfor ned til 3690 moh. Her finner vi oss en slak vegg med snø. Nå trener vi på utsklidning. Ivar viser, vi andre kaster oss etter. Samtidig er det viktig for oss å være en stund i denne høyden – akklimatiseringen skjer gradvis.

Jeg får plutselig vondt i hodet. Typisk at det kommer når en hopper og baser i snøen. Pulsen stiger litt og det er ikke mye som skal til før hodepinen kommer. Det blir nok bedre i ”tjukkere” luft nede ved teltleiren.



Teltleiren på 2640 moh. Mye stein var det, men vi sov godt.

Hele gruppen er nede ved teltleiren rett etter kl. 13. Nå skal det bli lunsj. Etter en lang og hard dag skal det bli godt med mat og hvile. Hodepinen jeg kjente på 3700 moh. forsvinner gradvis. Etter 1 time ved teltleiren er den helt borte. Jeg har passet på å drikke masse vann. I høyden skal det drikkes mye mer enn vanlig. Helst bør en klare fem til seks liter med vann i døgnet.

Vi rekker akkurat å spise lunsj før hele dalen blir mørk og regnet begynner å hølje ned. Alle kryper inn i teltene sine. Forhåpentligvis er teltene vanntette. Sammen med regnet kommer det også et utrolig kraftig tordenvær. Rett over hodene på oss lyner og tordner det verre en verst. Jeg har aldri opplevd et lignende tordenvær før. Lydene blir også forsterket av gjenklangen mellom fjellene. Det blir mye sjokolade og seigmenn i teltet denne ettermiddagen. Og heldigvis er teltene tette.

### ***Torsdag 12. august***

Det har regnet hele natten igjennom. Vi får et lite opphold på formiddagen. Akkurat nok til at vi pakker sammen alt i teltleiren og begynner å gå ned mot veien. Denne dagen er ikke været

så bra, så vi beslutter å komme oss rett tilbake til "leirskolen". Vi håper på å få tørket tøy og utstyr før vi skal forflytte oss til Mt. Elbrus i morgen. Det tar to timer å gå ned til bilene. Heldigvis blir været noe bedre. Tilbake på "leirskolen" er det godt med en varm dusj, potetgull og cola, men vi savner en skikkelig saftig og fetende hamburger. Vi må heller nøye oss med den russiske middagen. Maten smaker greit nok, men det er kanskje litt lite i forhold til hva vi er vant til.

### ***Fredag 13. august***

Dette er dagen vi skal forflytte oss opp på selve Mt. Elbrus. Spenningen er til å ta og føle på allerede ved frokostbordet. Det er også knyttet spenning til om de to gondolbanene og den ene stolheisen opp til Barrels Huts (eller tønnene) er i drift. Her i Russland vet en aldri. Dersom heisene fra bunn av fjellet ikke går, vil turen opp til 3700 meter over havet bli en lang og tøff marsj. Det er en femten minutters biltur fra "leirskolen" til den første gondolbanen. Vi puster lettet ut når vi ser at gondolbanen beveger seg oppover mot fjellet, men det er en lang kø utenfor heishuset. Nok en gang lærer vi litt om Russland: Her finnes det offisielle og uoffisielle køer. Vi velger den uoffisielle køen ved å betale noen dollar til en av sjefene for gondolbanen. Dermed tar det ikke lang tid før vi er klare til å bli fraktet oppover i høyden. Vi titter ikke så mye på de som står i den offisielle køen, men vi kan merke at de ser på oss.

Etter om lag en time er alle i gruppen kommet opp til tønnene på 3700 meter over havet. På grunn av lave skyer er det ikke noe utsikt mot toppen av Elbrus, men vi ser i hvert fall litt av det som ligger nærmest. Det blir tid til en rask lunsj etter at vi har innlosjert oss på tønnene.



Tønnene har sengeplass for mellom 6 og 8 personer. Litt kalde og enkel standard, men helt ålreit. En amerikansk guide møter oss med saksofonspill ved ankomst.

Etter lunsj er det klart for tur i retning mot toppen. Siden vi har flyttet sovehøyden fra 2100 til 3700 moh., er det viktig å få akklimatisert oss ved å gå høyere opp. Gjengen begynner vandringen mot Pastukhov Rocks på 4760 moh. Det lave skydekket ligger tett rundt oss. Nå kan vi tydelig merke at vi beveger oss i stor høyde. Den tynne lufta gjør det svært



anstrengende. Enkelte i gruppen merker også høyden ved at hodepinen begynner å melde seg, og det er ikke lenger særlig lurt å foreta brå bevegelser.

Vi bruker tre timer opp til Pastukhov Rocks. Her skal vi ta en pause på tretti minutter. Nå er vi kommet over skyene, og dermed har vi også full utsikt opp mot toppen og store deler av Kaukasus. De lave skyene ligger i dalen under oss og mellom toppene rundt oss. Det er utrolig vakkert.

Det som derimot ikke er vakkert er den russiske mannen som er synlig i sprekkområdet på breen. Vår russiske guide har lenge observert mannen sjanglende nedover. Den fremmede mannen har gått i området på isbreen som er full av farlige sprekker. Det er åpenbart at mannen har store problemer med seg selv. Redningstjenesten på fjellet er blitt varslet og de har kommet seg opp mot Pastukhov Rocks med beltebil (eller ”snow-cat”). Etter en drøy halvtime har vår russiske guide, Hvitserk-guide Ivar og to fra redningstjenesten fått tak i den fremmede mannen. Det viser seg at han er nesten snøblind, forfrost bein og fingre og er veldig høydesyk. For over ett døgn siden mistet han gruppen sin på vei ned fra toppen. Siden har han virret rundt der oppe i høyden og isbreen. Han har ikke hatt med seg mat, drikke og ekstra klær. Dette er å leke med livet! Heldigvis har det gått bra med ham.

Vi bruker kun en time på nedturen fra Pastukhov Rocks til tønnene. I matbrakkå på tønnene venter det en kraftig middag fra kokka Vera. Hun klarer på en helt fantastisk måte å diske opp med gode og solide måltider. På en slik tur er det helt avgjørende at måltidene smaker og gir næring, krefter og lyst til å bestige toppen. Med så liten plass for kokka til å lage mat, er det helt utrolig at det lar seg gjøre å servere fjorten sultne fjellfolk samtidig. Jeg er imponert!



Utsikt over Kaukasus. Vi var heldige med været og hadde flere dager med knallblå himmel og sol. Solkrem med høy faktor er viktig å bruke.

### ***Lørdag 14. august***

Vi våkner opp tidlig på tønnene. Utenfor er det et fantastisk vær: Sol, blå himmel og utsikt over hele Kaukasus. Langt der oppe ser vi toppen av Europa. Allerede klokken 06.00 var jeg ute for å kvitte meg litt overskuddsvæske i blæra, og akkurat da badet Elbrus i de første solstrålene denne dagen. Utrolig vakkert! Utsikten vår kan ikke beskrives med ord, men kan kun oppleves.



Utsikt fra tønnene mot Elbrus-toppene klokken 06.00. Summit er vesttoppen (bakerst).

Etter en sen frokost tar vi beina fatt mot Diesel Hut på 4100 moh. Det tar ca. en time å gå opp. I dag er det viktig å spare på kreftene. Forhåpentligvis skal vi tidlig søndag morgen ta fatt på den lange veien mot toppen. Det vil derfor bli en svært tidlig middag i kveld og rett til sengs etterpå.



Gruppen har pause i solveggen på Diesel Hut.

Vi hadde et gruppemøte lørdag kveld. Det ble besluttet at vi skulle forsøke å nå toppen på søndagen. Vi skal kjøre "snow-cat" opp til et punkt rett nedenfor Pastukhov Rocks. Normalt skulle vi ha bodd på 4500 moh. natten før toppforsøket, men på grunn av diverse omstendigheter har vi blitt nødt til å bo på tønnene. Derfor bruker vi "snow-cat" opp til 4600

moh. Første gruppe har avgang fra tønnene kl. 03.30. Det betyr frokost kl. 02.30. Andre gruppe skal forlate tønnene kl. 05.00. Planen er at andre gruppe skal gå litt raskere enn første gruppe. Høyst sannsynlig vil gruppene være samlet igjen etter sadelen på 5300 moh.



Utsikt fra ca. 3800 moh. Tønnene ligger samlet som en klump midt på bildet.

### ***Søndag 15. august***

Jeg ligger våken i soveposen. Kroppen er spent. Jeg føler meg sterk og frisk. Hittil på turen har jeg ikke merket så veldig mye til høyden. Litt vondt i hodet har det vært, men det er flere dager siden. Nå er det viktig å få hvilt litt. Ute har vinden blitt kraftigere de siste timene. Kan det bety at et uvær er på vei inn mot fjellet? Nå på natten virker det kjøligere. Hvor kaldt vil det bli? Holder det å ha på seg Brynje Artic og en tynn fleecgenser under Gore-Tex jakka? Jeg har med dunjakke til pausene. Det burde bli varmt nok.

Frokosten kl. 02.30 er grei nok. Kroppen er ikke hundre prosent klar for å innta det store måltidet. Jeg tvinger i meg noen brødsiver med pølse og ost. Heldigvis har jeg en "rett-i-koppen" som blandes ut i varmt vann. Drikke er lettere å få ned enn brødsiver. Spenningen sitrer i kroppen. Dette minner meg litt om frokosten før starten i Den Store Styrkeprøven. Nervøst og ikke den store matlysten, men mest lyst til å legge seg under dyna for å sove videre. Det er så nervøst at jeg må på utedoen to ganger før jeg er klar.

Etter nærmere tre kvarter bak på "snow-caten" er vi på 4630 moh. Det er mørkt, kaldt og mye vind. På lasteplanet til "snow-caten" satt vi med dunjakker på. Nå må dunjakka av. Det blir litt kaldt, men likevel ikke så ille. Hodelyktene er tent, stegjern er satt på og balaklavaen dekker hele hodet. En liten slurk med varmt vann. Jeg er klar. Gruppen er klar. "Avmarsj," sier sjefsguiden Marina.

Vi går utrolig sakte oppover. Akkurat nå har jeg lyst til å gå litt fortere for å produsere litt mer varme. Pusten går tungt. Det er heller ikke lett å puste i denne kraftige motvinden. Med minus 12 grader på termometeret er nok de effektive kuldegradene nær 25. Jeg har heldigvis varmt vann på drikkeflaskene. Passer på å drikke ved hver eneste stopp. Akkurat nå frister ikke mat eller sjokolade. Får i meg litt rosiner og peanøtter på noen av stoppene. Salt og søt på engang.

Er ikke spesielt sliten, men jeg har veldig lyst til å sove. Jeg vet at så fort solen dukker opp vil trøttheten forsvinne. I ventetiden er det viktig å tvinge seg til å åpne øynene, se langt frem og mot soloppgangen.

Gruppen jobber sammen mot målet, oppmuntrer hverandre, snakker sammen, ser på hverandre og støtter hverandre. Etter noen timer ser vi den andre gruppen som kommer oppover. De holder stor fart. Det betyr at vi blir samlet på sadelpunktet.



Soloppgangen har så vidt begynt over Kaukasus. Bildet er tatt på ca. 5000 moh. Det er veldig bratt å gå oppover mot sadelpunktet, men brattere skal det bli etter sadelen.

Vi nærmer oss sadelpunktet på 5300 moh. Det har vært utrolig bratt å gå oppover på traversen. Endelig har det blitt sol og dagslys. Dagslyset hjelper veldig på humøret i gruppen. I sadelen er begge grupper samlet og vi tar en lengre spise- og drikkepause. Det er bitende kaldt, men dunjakka er redningen nok engang. Jeg tvinger i meg noen slurker med varmt vann. En liten sjokolade spises opp, men jeg har ikke spesielt lyst på brødskiver. Etter om lag et kvarters pause er gruppen klar for å gå den siste biten av veien mot toppen av Europa. Rett foran oss er det en bratt vegg. Vi kan se at dette er bratt, men heldigvis er det sol i denne veggen. Det betyr litt mer varme.



Etter en time oppover i den bratte veggen nærmer vi oss 5500 moh. Det går ikke fort. Unnarennet på Holmenkollen er faktisk slakere. Det er likevel en gryende optimisme i gruppen: Det flater nemlig litt ut. Det kan ikke bety noe annet enn at toppen ikke er så veldig langt unna – heldigvis!



Med utsikt mot store deler av Kaukasus ble toppdagen en utrolig vakker opplevelse.

Jeg går sakte. Jeg kan høre min egen pust, veldig tydelig. Pusten er akkurat som en blåsebelg. For hvert tiende skritt tar jeg en kort stopp. Puster litt ekstra tungt for å sørge for at jeg tar til meg nok oksygen. Det er tungt. Akkurat nå er hodet ikke helt med. Jeg tenker på at ferie kan være så mangt: Noen reiser rundt i Karibien med et luksuriøst cruiseskip, noen ligger på en strand i Spania og nyter varmen og kalde drinker, mens slike som meg vandrer i 25 effektive kuldegrader i tynn luft. Kanskje det verste er at min tur er langt dyrere enn en luksustur i varmere strøk. Men så våkner jeg: Ingen får slike opplevelser som meg! Det er jo kombinasjonen av slitet og utsikten, gleden av å ha oppleve noe utenom det vanlige som driver meg.



Bildet er tatt på ca. 5560 moh. Flagget på sekken har nå vært både på Afrikas og Europas høyeste fjell. I bakgrunnen ser vi sadelpunktet på 5300 moh. (gruppe med mennesker står samlet).

Så er toppen endelig synlig. Hvilket herlig syn. Noen i gruppen får plutselig konkurranseinstinktet sitt frem. De begynner å spurte mot toppen. Vi andre ser på at de langer ut. Hvorfor hastverk? Det har da vært mennesker på denne toppen før oss – vi blir ikke akkurat de første. Noen av de som har gått til toppen før oss har til og med tatt med seg en miniskulptur av Lenin. Sprøtt, tenker jeg, men så er det sikker mange som mener at det er spøtt at jeg i det hele tatt gidder å utsette meg for en slik slitsom tur.

Rett før toppen er det en kneik. Det er sikkert ikke mer enn usle fem meter opp til Europas tak, men akkurat nå føles det ut som en umulighet. Krabbegiret er virkelig koblet inn, men ingen i gruppen lar seg stoppe nå. Vi krabber opp og så er vi endelig på Europas tak! Klokken er 09.40. Turen opp har tatt fem timer og tjuefem minutter fra Pastukhov Rocks. Følelsen er god. Kroppen er passe sliten, men fortsatt er det langt igjen av dagen. Vi skal hele veien ned. Det vil ta tid. Vi er raske på toppen. Vinden er svært kraftig og tar tak i oss når vi står oppreist. Det blir kun ti minutters stopp før vi setter kursen raskt ned mot ”lavlandet”.



Dette er toppen av Europa. Artikkelforfatteren i gul bukse med det norske flagget.

Det tar om lag fire timer å gå hele veien ned. Så ved ankomst tønnene er vi veldig slitne. Nå skal det blir deilig med mat og hvile. For vel tjuefire timer siden våknet vi opp og begynte den lange turen opp mot toppen. Merkelig nok er vi ikke så veldig trøtte. Kroppen har utrolig med krefter til å holde ut, spesielt når turens høydepunkt ble nådd. Vi trodde at den kommende natten skulle tilbringes på tønnene, men våre russiske guider vil heller at vi vender ned til ”leirskolen”. Nok engang er det frykt for at russiske heis- og gondolansatte ikke møter opp på jobb mandag morgen etter vodka-drikkingen på søndagskvelden. Vi må derfor stresser litt for å komme ut av Mt. Elbrus. Litt trist, fordi været er strålende og utsikten fantastisk. Vi skulle gjerne ha sittet her ved tønnene, men det frister også med en varm dusj og litt bedre seng langt der nede.

En lang dag går mot kveld og vår lille bar på ”leirskolen” er snart tom for drikke. Etter en slik dag med slike opplevelser er det utrolig deilig å bare legge seg ned. Hvile. Søvn. Jeg er fornøyd med dagens innsats. Hele gruppen er fornøyd! Hele tolv av fjorten personer nådde toppen av Europa! Det er ikke ofte at så mange i en gruppe klarer å nå målet.

### ***Etterord***

Elbrus er et vakkert fjell. Kaukasus er et utrolig vakkert fjellområde. Turen med Hvitserk var fantastisk og gruppen ble en sammensveiset gjeng. Denne turen var ikke bare slit og høyde, men også opplevelser av det russiske samfunn. Etter at vi hadde kommet ned fra Europas tak ble det flere dager med småopplevelser i Kaukasus: bading i varme kilder og sightseeing i noen små og mellomstore byer. Til slutt ble det også en hel dag i Moskva med guidet sightseeing. Dette er opplevelser jeg ikke ville ha vært for uten. Det gjør en slik ferietur komplett, men høydepunktet er helt klart Mt. Elbrus.

Høye fjell er ikke til å spøke med. Det er viktig at vi har respekt for høye fjell. Nordmenn er normalt et fjellvant folk, men nordmenn er ikke kjent med høyder. Mitt generelle inntrykk (subjektivt inntrykk) er at for eksempel dansker er flinkere til å komme opp på topper enn nordmenn. Dansker hører langt oftere på guider og andre som kjenner forholdene i høye fjell.

Nordmenn er jo vant til fjell og vil ikke i samme grad styres. I Norge er det ofte fokus på å gå fort mellom hyttene i Jotunheimen eller andre steder. Hvor ofte har jeg ikke hørt diskusjonen om at det er mulig å gå på tre timer mellom to steder, mens det står fem timer på turkartet. Derfor går også mange nordmenn for fort når de skal bestige høye fjell – og går du for fort øker sannsynligheten for at du ikke klarer å nå toppunktet.

Det er først over 3000 meter at det virkelig begynner å bli merkbart at luften er tynn. Bestigning av fjelltopper over 3000 meter krever derfor at du lar kroppen få akklimatisert seg over en lengre periode. En god akklimatisering innebærer blant annet følgende:

- Drikk masse vann hver dag, helst opp mot fem-seks liter
- Gå rolig oppover, pust tungt og ta mange små stopp
- Ikke øk sovehøyden med særlig mer enn 300-500 meter i døgnet, men god akklimatisering gjennom dager kan medføre at sovehøyden kan øke mer
- Ta noen hviledager – kjenn på høyden, gå heller ned hvis du ikke er i form

Hvis du planlegger å reise til høye fjell, anbefaler jeg på det sterkeste at du reiser med noen som har skikkelig erfaring. Hvitserk er et selskap med slik erfaring, men det finnes også andre. I tillegg anbefaler jeg at du setter deg litt inn i høydesyke, ikke for å skremme deg selv, men mest for å kunne ha en egen trygghet på symptomer du garantert vil få i høyden (hodepine, kvalme, diaré, svimmelhet etc.). Les for øvrig mer om høydesyke på [http://www.tidsskriftet.no/pls/lts/pa\\_lt.visSeksjon?vp\\_SEKS\\_ID=569089](http://www.tidsskriftet.no/pls/lts/pa_lt.visSeksjon?vp_SEKS_ID=569089)

Jeg har vært på Afrikas høyeste topp (Kilimanjaro, 5895 moh.) og Europas tak (Elbrus, 5642 moh.). Begge ganger har jeg hatt høydesyke. Det er vel nesten ikke til å unngå. I Afrika gikk jeg kvalm og elendig en hel dag, kastet opp og fikk diaré. På turen i Russland ble jeg dårlig på vei ned fra toppen. Plutselig følte jeg meg svimmel og rar. Heldigvis gikk jeg sammen med andre. Når jeg kom ned til under 4500 moh. ble jeg bare bedre. Masse drikke og lavere høyde gjør underverker med kroppen.

Nå går ferden videre til Sør-Amerikas høyeste fjell – og verdens høyeste fjell utenfor Himalaya – Cerro Aconcagua på 6962 moh. Det blir en lang og tøff tur, men gleden ved å nå toppen er antagelig større enn de dagene med hodepine, kvalme og liten matlyst. Men jeg reiser med stor respekt: Høye fjell er vanskelige og det er aldri sikkert at toppen kan nås.

*God tur til deg – enten du skal høyt opp eller bare ut på tur!*