



## Ziel auf dem höchsten Gipfel Europas

Das Red Fox Elbrus Race ist eine Woche voller Abenteuer und Highlights

Jährlich kommen über 300 Topathleten, Alpinisten, Bergläufer und Trail Runner aus der ganzen Welt in den südrussischen Prielbrusie Nationalpark und messen sich in fünf Wettkämpfen beim International Festival of Winter Extreme Sports. Vom 1. bis 7. Mai 2017 werden wieder die Höhe und das Wetter jedes Rennen zu einem einzigartigen Erlebnis machen, bei dem vor allem Wille, Durchhaltevermögen und Leidenschaft zählen und am Ende grenzenlose Emotionen und ein atemberaubendes Panorama im Vordergrund stehen.

Einmal ganz oben ankommen. Dieser Traum lässt sich nächstes Frühjahr am Elbrus, dem europäischen 7 Summit, erfüllen. Die Anreise erfolgt einfach mit dem Flugzeug über Moskau nach Mineralnyje Wody und mit dem Shuttle weiter nach Azau, dem russischen Chamonix auf 2.500 m. Rechtzeitig vor Ort sein ist erfolgsentscheidend. Denn obwohl der Gipfel zum Greifen nah scheint, kommt es vor allem auf eine gute Akklimation an.

### **Skitouren-Rennen zum Warmlaufen**

Eine Besonderheit der Woche ist, dass sie fünf Rennen bietet. Zum Auftakt stehen zwei mit Skiern, einmal als Einzelstart, einmal als 2er-Team auf dem Programm. Wie auch der Vertical Kilometer, 1.000 Höhenmeter sozusagen als Qualifikation für den Gipfeltag, gehen sie nur bis auf 3.500 m. Damit sind sie perfekt zum Testen und sich selbst einschätzen geeignet. An den Tagen dazwischen nehmen die Athleten gerne die Gondel bis auf 3.800 m und steigen zur Akklimation weiter auf.

### **Rennen, Pause, Gehen.**

Am Tag x starten die Profis unten in Azau, alle anderen nach einer Nacht in den Barrel Huts auf 3.760 m. Das heißt entweder 3.142 oder 1.892 Höhenmeter auf dem bestens nach oben markierten Weg. Wie hart der dennoch ist, zeigt die Ausfallquote von über 50 %.

Am Abschlusstag finden zum Ausklang ein Schneeschuhrennen, die große Siegerehrung und am Abend eine Party statt. Für die deutschsprachigen Athleten übernimmt Laufcoaches.com die komplette Organisation und als erfahrener Ansprechpartner und Teammanager reist Michael Raab mit.

Mehr Informationen zum Gipfelabenteuer auf [laufcoaches.com/red-fox-elbrus-race](http://laufcoaches.com/red-fox-elbrus-race)



## Feedback

“One of the most amazing experiences in my life.” (Karl Egloff, Sieger 2016 und Extremsportler)

## Was wann wo?

Event	IX. Elbrus International Festival of Winter Extreme Sports	
Kategorie	Ski-Mountaineering und Berglauf	
Datum	29. April bis 9. Mai 2017	
Ort	Azau, das Chamonix Russlands im Prielbrusie Nationalpark	
Rennen	2x Ski-Mountaineering, 2x Berglauf, 1x Schneeschuh	
Besonderheiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finish auf dem höchsten Berg Europas, dem Elbrus in 5.642 m</li> <li>• Top Athleten aus der ganzen Welt</li> <li>• Super Stimmung und klasse Organisation</li> </ul>	
Reiseprogramm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samstag, 29. April</li> <li>• Sonntag, 30. April</li> <li>• Montag, 1. Mai</li> <li>• Dienstag, 2. Mai</li> <li>• Mittwoch, 3. Mai</li> <li>• Donnerstag, 4. Mai</li> <li>• Freitag, 5. Mai</li> <li>• Samstag, 6. Mai</li> <li>• Sonntag, 7. Mai</li> <li>• Montag, 8. Mai</li> <li>• Dienstag, 9. Mai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individuelle Anreise und Transfer nach Azau</li> <li>Akklimatisationstour &amp; Briefing</li> <li>Elbrus Open Ski-Mountaineering Cup</li> <li>Akklimatisationstour &amp; Briefing</li> <li>Elbrus Open Ski-Mountaineering Team Race</li> <li>Akklimatisationstour &amp; Briefing</li> <li>Vetical Kilometer® - Mt Elbrus, 2.450 - 3.450 m</li> <li>Vorbereitung auf den Gipfeltag und Briefings</li> <li>SkyMarathon® - Mt Elbrus (2.350 - 5.642 m) oder High-Speed Run (3.750 - 5.642 m)</li> <li>Red Fox TSL Challenge Schneeschuh Rennen</li> <li>Siegerehrungen &amp; Abschlussparty</li> <li>Transfer zum Flughafen und individuelle Heimreise</li> </ul>
Teilnehmerpaket	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10x Übernachten mit Halbpension, Inlandtransfers, Teilnahme an allen Rennen</li> <li>• Deutschsprachige Betreuung durch Michael Raab und Laufcoaches.com</li> <li>• Teilnehmer-Funktions-Shirt</li> <li>• Skitechnischer Vorbereitungstag bei Garhammer Ski Tours</li> </ul>	
Kosten	850,- Euro pro Teilnehmer (nicht enthalten sind Visum, Flüge, ermäßigte Liftkarten)	
Homepage	<a href="http://www.laufcoaches.com/red-fox-elbrus-race">http://www.laufcoaches.com/red-fox-elbrus-race</a>	
Video	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CTFJt84yIC8&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=CTFJt84yIC8&amp;feature=youtu.be</a>	
Facebook	<a href="https://www.facebook.com/Red-Fox-Elbrus-Race-119953368080405/?fref=ts">https://www.facebook.com/Red-Fox-Elbrus-Race-119953368080405/?fref=ts</a>	



## Red Fox, Veranstalter und Organisator



Die Outdoor Marke wurde in den 80er Jahren von den beiden Bergsteigern Vladislav Moroz (links) und Alexander Glushkovsky in St. Petersburg gegründet. Da es hinter dem Eisernen Vorhang keine High-Tech Produkte für Alpinisten gab, fertigten die beiden die Ausrüstung für ihre 8000er Expeditionen einfach selbst.

Heute zeichnen nach wie vor die Markenwerte Natur, Abenteuer und

modernste Technologien ihre Kollektionen aus. Aufgrund ihrer Authentizität erobern sie damit die Märkte in Europa, Asien und Amerika und berühmte Bergsteiger die höchsten Gipfel der Welt.  
[www.redfoxoutdoor.com](http://www.redfoxoutdoor.com)

## Michael Raab, deutschsprachiger Ansprechpartner und Teammanager

Der gebürtige Münchner liebt das Extreme. In seiner ersten sportlichen Karriere fuhr er im Buckelpisten Europacup. Danach entdeckte er die Liebe für den Ultrasport. Los ging es im Jahr 2002 beim Ironman Frankfurt. Danach finishte er Paris-Brest-Paris, die inoffizielle Radlangstrecken WM, nahm erfolgreich beim Ultra Trail du Mont Blanc, Marathon des Sables und Transalpine Run teil und war bei den 100MeilenBerlin in den Top Ten. Außerdem war er der Erste, der nonstop von München auf den Gipfel der Zugspitze lief.

Mit dieser Leidenschaft für den Sport organisiert er selbst Events wie den GR20 Trans-Korsika und Zugspitz-Gipfelsturm oder den Bavaria Königsmarsch. Beruflich schreibt er u.a. für den Focus, präsentierte im Frühjahr sein erstes Buch „Vom Couch Potato zum Marathon Läufer“ und erarbeitet für seine Kunden erfolgreiche Kommunikationskonzepte.



## Kontakt und Rückfragen

[laufcoaches.com](http://laufcoaches.com)

Michael Raab

Tel. +49.170.33 33 306

[info@laufcoaches.com](mailto:info@laufcoaches.com)

Walchenseeplatz 2

D-81539 München



[laufcoaches.com](http://laufcoaches.com)