

**BOLIVIEN**

**VENEZUELA**

**BAIKALSEE**

**KAMTSCHATKA**

**UGANDA**

**ECUADOR**

**KILIMANJARO**

**ELBRUS**

**PIK LENIN**

**IRAN**

**NEPAL**

**schon über  
10.000  
Besucher**

**OUT:DOOR**

**Live-Reportagen**

**Stefan Seibold**

**ABENTEUER MULTIMEDIA**



# :OUT:DOOR


## Live-Reportagen

So, als wäre  
man wirklich  
dabei gewesen

### Liebe Abenteurer!

»Mal etwas Besonderes erleben«, das ist der Traum von vielen Menschen, umsetzen tun es jedoch die wenigsten. In meinen :out:DOOR Live-Reportagen berichte ich unverblümt von meinen (Grenz)erfahrungen in fremden Ländern und ermutige das Publikum vielleicht auch selbst einmal ein solches Wagnis einzugehen.

Da keine Expedition so läuft wie geplant, sind es gerade die ganz alltäglichen Dinge wie der Umgang mit Pannen, der eigene Körper der nicht immer so will oder auch einmal die Befindlichkeiten von Teammitgliedern, die jede Abenteuerreise aufs neue spannend und erzählenswert machen.

 Salar Uyuni, Bolivien

# Wenn du nichts Neues versuchst, wirst Du nie herausfinden, ob Du es kannst.

Das Erlebte in der Ferne lässt sich sehr gut auf unser Geschäfts- oder Privatleben Zuhause übertragen. Sei es die Überwindung des inneren Schweinehundes oder auch einmal in unbequemen Situationen den Mut zu fassen etwas Neues zu wagen. Übrigens, jede Tour bringt mich persönlich etwas näher zu meiner "Mitte", lässt mich ein paar neue Tugenden erlernen und macht mich ein bisschen ausgeglichener, wenn auch nur für eine kurze Zeit :-)


Ich freue mich, wenn ich Dich bei einer meiner Multimedia Live-Reportagen auf Abenteuerreise mitnehmen kann und meine Geschichte vielleicht sogar zu Deiner Geschichte wird.

In diesem Sinne,

*Stefan Seibold*



Die Reisekamera immer griffbereit, denn jeder Moment ist einzigartig!

 Zugspitzlauf, Zugspitzplatt

**Stefan Seibold**, geboren 1965, ist seit Anfang der 90er Jahre ambitionierter Hobbyläufer und passionierter Laufveranstalter. Er komponiert Rockmusik, spielte in diversen Bands und tauscht gelegentlich Anzug gegen Schlapphut, um seine Grenzen in den entlegensten Gegenden unseres Planeten zu erkunden.

### Kontakt

**Stefan Seibold**  
Wingertstraße 43  
D 64390 Erzhausen  
+49 (0)160 9066 7156  
stefan-seibold@t-online.de  
www.stefan-seibold.de

# Bolivien

Expedition



150 km

7.370 hm

-15° bis 40°

Gipfel

**Huayna Potosi (6.088 m)**

**Acotango (6.064 m)**

**Sajama (6.534 m)**

Meine drei Highlights

**Todesstraße nach Coiroco**

**Salar Uyuni**

**Silberminen in Potosie**

Tugenden zum Mitnehmen

**gute Planung, Kommunikation,  
Glück**

Song zum Abenteuer

**Dig for life**

Live Reportage



342

21

100 min

SALAR UYUNI



## Am Rande der Zivilisation

Los ging alles in La Pas, der pulsierenden Millionenstadt auf 4.000 m. Unterwegs mit Eseln und einem einheimischen Bergführer zog eine kleine Truppe Abenteurer los um die entlegendsten Landstriche Boliviens zu erkunden und Berggiganten mit so klangvollen Namen wie Huyana Potosi und Illimani zu besteigen.

Danach ging es zum größten Salzsee der Erde bevor dann die Gipfel der Cordillera Real auf dem Programm standen. Nach der Besteigung des Cerro Austria waren die 6.000er an der Reihe: Der Huayna Potosi gilt als einer der schönsten Gipfel im Club der Sechstausender. Bevor die Tour am Sajama ihren Höhepunkt fand, stand noch eine 65km(!) Downhillabfahrt nach Coiroco über die gefährlichste Straße der Welt auf dem Programm.

# Venezuela

Expedition



200 km 8.000 hm 15° bis 30°

Gipfel

**Auyan Tepui (2.535 m)**  
**Pico Boliviari (4.967 m)**  
**Pico Humboldt (4.945 m)**

Meine drei Highlights

**Tafelbergbesteigung**  
**Angel Fall (Einbaumfahrt)**  
**Tourpartner Helmut (75)**

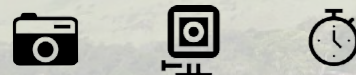
Tugenden zum Mitnehmen

**Zufriedenheit, Inklusion,**  
**Respekt vor dem Alter**

Song zum Abenteuer

**Heroes**

Live Reportage



250 20 100 min

GRAND SABANA



## Expedition zu den Tafelbergen

Schroffe Steinformationen, Flechten und Orchideen, Spinnen, Schlangen und Insekten, dazu ständiger Nebel und Regen. In der Gran Sabana, im Süden Venezuelas, hat man das Gefühl im nächsten Augenblick einer Herde Dinosaurier zu begegnen. Die Vegetation ist eigenartig und dominiert wird das Panorama von den sogenannten Tepuis, unter denen sich die höchsten Tafelberge unserer Erde befinden.

Viele wurden noch nie von einem Menschen betreten, die endemische Pflanzenwelt ist weitgehend unerforscht. Darüber hinaus hat Venezuela noch einen weiteren Superstar unter den Sehenswürdigkeiten, den Salto Ángel, den höchsten Wasserfall der Erde.

# Baikalsee

Expedition



60 km

100 hm

-20° bis 15°

Gipfel  
keine

Meine drei Highlights  
**die Struktur von Eis**  
**Kahns Kehlgesang**  
**der Kuss des Baikals :-)**

Tugenden zum Mitnehmen  
**Improvisationsvermögen,**  
**Glaube, Optimismus**

Song zum Abenteuer  
**Deep blue ice**

Live Reportage



193

22

100 min

INSEL  
OLCHON



## Expedition durch Sibiriens Eiswelt

Dickes, durchsichtiges Eis, eine eingefrorene surreale Welt im tiefsten Russland. Das ist der Baikalsee im Winter – eine unbeschreibliche Faszination! Die Expedition führt an die entlegensten Stellen des endlos scheinenden „Sibirischen Meeres“, an Orte zu denen es keine Straßenverbindung gibt, Orte die nur im Winter über das Eis erreichbar sind.

Unterwegs ist die 9-köpige Gruppe mit russischen Geländefahrzeugen, Hundeschlitten, Luftkissenbooten, meist aber zu Fuß. Eine Passage führt die Abenteurer über eine stillgelegte Trasse der Transsibirischen Eisenbahn. Mit 1.800m ist der Baikalsee der tiefe See unserer Erde, seine Tierwelt ist einzigartig und zu 80% endemisch. Die Gruppe schreitet vorsichtig über meterdickes tiefblaues Eis, doch plötzlich bricht die Eisdecke ...

# Kamtschatka

Expedition



204 km

8.265 hm

10° bis 25°

Gipfel

**Awatscha (2.746 m)**

**Tolbatschek (2.888 m)**

**Mutnovski (2.323 m)**

Meine drei Highlights

**Überschreitung Lavafelder**

**Kronotskiy Krater**

**die vielen aktiven Vulkane**

Tugenden zum Mitnehmen

**Improvisationstalent,**

**Toleranz, Respekt**

Song zum Abenteuer

**Above Imagination**

Live Reportage



250

34

100 min

KAMAZ TRUCKS



## Vulkanabenteuer

Im Osten Russlands dampft die Erde. Raue Natur, Lavafelder und gigantische Vulkane bestimmen die Landschaft Kamtschatkas. Die säbelförmige Halbinsel gleicht einem gigantischen Pulverfass am östlichen Ende der Welt. 13 Zeitzonen liegen zwischen Deutschland und dem letzten Außenposten des russischen Reichen.

Auf dem Eiland zwischen der Beringsee im Westen und dem Ochotskischen Meer im Osten markieren über 160 Vulkane, unzählige Geysirtäler und Schwefelseen den sichtbaren Rahmen. Erdbeben und Vulkaneruptionen erschüttern die 1.200 Kilometer lange Halbinsel nahezu täglich.

Zu den momentan 29 aktiven Vulkanen gehören die unberechenbarsten Schloten der Welt.

# Uganda

Expedition



113 km 8.030 hm -10° bis 30°

Gipfel

**Rwenzori (5.109 m)**

**Bisoke (3.700 m)**

Meine drei Highlights

**bizarre Pflanzenwelt**

**Gummistiefel (80% der Strecke!)**

**Gletscher in Afrika**

Tugenden zum Mitnehmen

**Spaß, Optimismus,**

**Respekt**

Song zum Abenteuer

**Uganda**

Live Reportage



250

21

100 min

RWENZORI

Abenteuer  
2018



## Expedition zu den Mondbergen

In den ersten Tagen ist unsere Expedition quasi vom Dschungel verschluckt, doch wer die gletscherbedeckten Spitzen der Mondberge erklimmt, dem soll sich eine der wundersamsten Landschaften der Welt eröffnen, mit meterhohen Blumenwäldern, verträumten Schluchten und märchenhaften Panoramen. Das war mein Ansporn als ich die Tour plante, jetzt weiß ich, dass es härter, atemberaubender und exotischer war als ich es mir überhaupt vorstellen konnte.

Dichter Nebel steigt auf, in Gummistiefeln kommen wir nur langsam durch den knöcheltiefen Schlamm voran. In einem der feuchtesten Gebiete unserer Erde haben wir 8.000 Höhenmeter zu absolvieren bevor die im Grenzgebiet zum Kongo gelegene Margheita Spitze (5.109 m) überhaupt zu erahnen ist.

# Ecuador

Expedition



95 km 6.600 hm -10° bis 25°

Gipfel

**Chimborazo (6.310 m)**

**Cotopaxi (5.897 m)**

**Illiniza North (5.140 m)**

Meine Highlights

**Cotopaxi (Bild rechts)**

**Vulkanausbruch in Baños**

**Miguel, unser Guide**

Tugenden zum Mitnehmen

**Führung (Guiding), Vertrauen,**

**Training**

Song zum Abenteuer

**Ecuador - throat of fire**

Live Reportage



195 14 100 min

COTOPAXI

Top  
Vortrag

## The Street of Vulcanoes

Die Expedition führte zum höchsten Berg Ecuadors, dem Chimborazo (6.310 m). Zur besseren Akklimatisierung wurden vorher mehrere Vulkane (u.a. auch Cotopaxi und Illiniza) erklommen. Auf den Spuren Humboldts startete die Expedition in Quito, der pulsierenden Millionenstadt auf fast 3.000m. Unterwegs mit einem Einheimischen wurden die entlegendsten Landstriche Ecuadors besucht.

Die mit Pampasgras bewachsenen Hochebenen, pompöse Eiswände auf 6.000m hohen Vulkanen und atemberaubende Sonnenaufgänge über den Wolken des Ecuadors sind nur einige Eindrücke im Gepäck der Abenteurer. Die Gruppe wurde auch Zeuge eines Ausbruchs des aktiven Vulkans Tungurahua und erlebte Baños, eine Kleinstadt, kurz vor ihrer Evakuierung.



# Kilimanjaro

Expedition



65 km 5.000 hm -25° bis 35°

Gipfel

**Kilimanjaro (5.895 m)**  
**Lava Tower (4.800 m)**

Meine Highlights

**Die Aura des Berges**  
**5 Klimazonen an 5 Tagen**  
**Kilimanjaro Marathon**

Tugenden zum Mitnehmen

**Zielerreichung, Durchhalte-**  
**vermögen, Toleranz**

Song zum Abenteuer

**Face to Face**

Live Reportage



110

14

100 min

UHURU PEAK

Umbwe  
Route



## Dokumentation einer Grenz- erfahrung

In diesem kurzweiligen Multime-  
diavortrag berichte ich über meine  
Erlebnisse am Kilimanjaro. Aus er-  
ster Hand erfährst Du alle Details  
über die Grenzbelastung fünf Klim-  
azonen an 5 Tagen zu bewältigen.  
Was es für den menschlichen Körp-  
er bedeutet bei -25° Celsius und or-  
kanartigen Stürmen zwölf Stunden  
unterwegs zu sein.

Die 65 km lange Tour wurde lücken-  
los mit Bild, Ton und Video doku-  
mentiert. Der Aufstieg lief über  
die exponierte Umbwe Route und  
endete im Wetterchaos auf dem  
5895 m hohen Uhuru Peak.

# Elbrus

Expedition



90 km

6.000 hm

-15° bis 30°

Gipfel

**Elbrus (5.642 m)**

Meine drei Highlights  
der Kaukasus  
**die Resistenz meins Körpers  
endloses Eis**

Tugenden zum Mitnehmen  
**Durchhaltevermögen, Team  
Rücksicht**

Song zum Abenteuer  
**Elbrus Edge**

Live Reportage



220

10

100 min

**NORD ROUTE**



## Expedition zum weissen Berg

Im Sommer brach eine Gruppe von elf Alpinisten auf, um den höchsten Berg Europas, den Elbrus (Kaukasus) zu besteigen. Geplant war, den Berg von der touristisch unerschlossenen Nordseite zu „nehmen“ und sich zur besseren Akklimatisierung über mehrere Pässe zu Fuß zum 4.000 m hohen Basislager durchzuschlagen.

Geklettert wurde ohne die Hilfe von Trägern. Mit 25 kg Gepäck ging die Tour durch die Abgeschiedenheit des Kaukasus, hinauf in die Kälte der endlosen Gletscherfelder des Elbrus.



# ELBRUS REISEN

Bergsteigen, Skitouren, Trekking  
Erlebnisreisen im Kaukasus, Zentralasien  
Sibirien, Kamtschatka



## ERLEBNISREISEN UND GIPFELTOUREN WELTWEIT

Bergsteigen | Trekking | Expeditionen | Safari



Jetzt gratis Kataloge anfordern!

[www.at-reisen.de](http://www.at-reisen.de) | 0341 - 55 00 940 | [info@at-reisen.de](mailto:info@at-reisen.de)



Telefon: +49 172 165 72 96  
E-Mail: [info@elbrus-reisen.de](mailto:info@elbrus-reisen.de)  
[www.elbrus-reisen.de](http://www.elbrus-reisen.de)

Elbrus Erlebnisreisen wurde gegründet von Alexios Passalidis mit dem Wunsch, die Schönheit der Berge vielen interessierten und begeisterten Bergsteigern nahezu bringen. Bei allen Touren begleiten euch einheimische Bergsteiger, die Alexios persönlich kennt und die seine Begeisterung für die Natur teilen. Daher sind die Programme so gestaltet, dass wir die Natur in ihrer ursprünglichsten Form erleben und mit einheimischen Menschen in Kontakt kommen und ihre Geschichte, Kultur und Traditionen erfahren. Wir legen großen Wert auf sportliches und kameradschaftliches Bergsteigen. Einen Berg kann man nicht „besiegen“ – an ihm kann man seine körperlichen und psychischen Fähigkeiten erproben.

# Pik Lenin

Expedition



136 km 7.550 hm -25° bis 30°

Gipfel

**Pik Lenin (7.134 m)**

**Pik Rasdelnaja (6.148 m)**

Meine Highlights

**Der Gletscher**

**Die Naturgewalten**

**Unser Team**

Tugenden zum Mitnehmen

**Vernunft, Teamgeist,**

**Rücksichtnahme**

Song zum Abenteuer

**Welcome to wonderland**

Live Reportage



121

16

100 min

LENIN GLETSCHER

Special  
Höhen-  
anpassung



## Expedition zum Dach der Welt

Diese Abenteuer Live-Reportage entführt die Zuschauer auf den über 7.000 m hohen Pik Lenin, den höchsten Berg des Pamir Gebirges an der Grenze Chinas. Los ging alles in Bishkek, der pulsierenden Metropole Kirgistans. Trotz Einreisewarnung ging eine Gruppe von 6 Bergsteigern das Wagnis ein, durchquerte halb Kirgistan, um sich in der Folge über vier Lager und einige Gletscherbrüche bis zum Gipfel vorzuarbeiten.

Der Weg war gepflastert mit vielen Hindernissen. Der Bericht zeigt die Phasen der Vorbereitung, behandelt das Thema Höhenanpassung am Beispiel höhenkranker Teilnehmer. Für potenzielle Nachahmer gibt es viele Tipps wie man eine 7.000er Expedition plant und umsetzen kann.

# IRAN

Expedition



80 km 6.000 hm 5° bis 35°

Gipfel

**Damavand (5.609 m)**

**Mt. Alamkouh (4.860 m)**

**Lashgarak (4.320 m)**

Meine anvisierten Highlights

**Geschichte und Kultur Irans**

**Endlose Fernsicht**

**Nebelmeer über den Wolken**

Erhoffte Tugenden

**Weltoffenheit, Gastfreundschaft, Abgeschlossenheit**

Song zum Abenteuer

<Iran Song>

Live Reportage



250



20



100 min

DAMAVAND

TOUR  
2019



Alle Bilder auf dieser Doppelseite (c) Thomas Zoller

# Gipfelsturm im Orient

Iran ist ein Traumreiseland, für alle die interessiert sind, Altes und Neues zu entdecken. Vom schneebedeckten Gipfel des Vulkankegels Damavand bis zum heißesten Punkt der Erde in der Wüste Lut im Landesinneren, das von Gebirgen umkränzte Land Iran vereint gewaltige landschaftliche Gegensätze. Das größte Kapital Irans sind aber seine offenen kontaktfreudigen Menschen. Ihnen zu begegnen, ihre Lebenssituation kennenzulernen, ist faszinierend und bereichernd. Man stößt dabei auf scheinbar widersprüchliches und merkt: Die Wirklichkeit ist vielschichtiger, als man erwartet.

Bereits von Teheran aus kann man bei günstigen Verhältnissen den Damavand erblicken. Denn die Lufttrockenheit des iranischen Hochlandes sorgt für eine beeindruckende Fernsicht.

# Nepal

Expedition



110 km 6.000 hm -10° bis 25°

Gipfel

**Kalar Patar (5.543 m)**  
**Gokyo Peak (5.483 m)**  
**Cho-La Pass (5.450 m)**

Unsere Highlights

**Kloster Tengbotshe (3.957 m)**  
**Flug nach Lukla**  
**Cho-La Pass**

Tugenden zum Mitnehmen

**Unbedarftheit, Glaube,**  
**Entschleunigung**

Song zum Abenteuer

**Beyond the gate - 2000/2020**

Live Reportage 2020 (Neuaufgabe)



???

??

100 min

**KHUMBU ICEFALL**

Experiment  
2020

## Back to the Future

### Nepal 2000 vs. 2020

Vor 20 Jahren ging ich als junger, ungestümer Mensch mit zwei Freunden auf meine erste Abenteuerreise. Wir waren unvorbereitet, haben Land und Bergwelt völlig unterschätzt und hatten nicht immer das richtige Auge und die Gelassenheit dieses phantastische Land zu entdecken. Wir hatten aber die Kraft der Jugend um unbeschadet und mit einigen Filmrollen (ja, wir haben damals noch analog fotografiert) im Gepäck zurück zu kommen.

In 2020 möchte ich – nun in der Mitte des Lebens angekommen, ohne jedoch meine Mitte schon gefunden zu haben – nach Nepal zurückkehren um einige Gedächtnislücken zu schließen, aber auch um herauszufinden was 20 Lebensjahre mit einem Menschen anstellen, körperlich als auch geistig.

ABENTEUER MULTIMEDIA | 27

# :OUT:DOOR

## Live-Reportagen buchen



Mal etwas Besonderes erleben,  
das ist der Traum von vielen Menschen,  
umsetzen tun es jedoch die wenigsten.

LASS MEINE GESCHICHTE  
ZU DEINER WERDEN!

### Warum sollte ich eine Live-Reportage buchen?

Alle Live-Reportagen sind zu 100% aus Situationen entstanden die jeder von uns erleben könnte. Ich beschreibe meine Abenteuer aus Sicht eines im Berufsleben stehenden Menschen mit seinen täglichen Herausforderungen und nicht aus Sicht eines Profisportlers.

Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder mit etwas Vorbereitung den Mut aufbringen kann etwa Neues zu wagen und sich damit eine neue "Energiequelle" erschließen kann. Oftmals fehlt nur die Initialzündung und genau dazu möchte ich mein Publikum ermutigen, Dinge einfach in Angriff zu nehmen.

Interesse an  
einem Vortrag?

Stefan Seibold  
Wingertstraße 43  
D 64390 Erzhausen  
+49 (0)160 9066 7156  
stefan-seibold@t-online.de  
www.stefan-seibold.de

Firmenevent, Vortragsreihe  
Key-Note, Workshop, Festival

## EXPLORER+

Music by  
Stefan Seibold

Ein "Song zur Tour" gehört für einen Musiker natürlich auch zur Verarbeitung eines Abenteurers, so wie die Luft zum Atmen, was zugegebenermaßen in diesen Höhen etwas schwer fällt.

Da sich Erinnerungen mit Musik sehr viel besser konservieren lassen, sind meine emotionalsten Momente in der Bergwelt auf der EXPLORER+ CD verewigt.

**Videoclips zu den Songs:**  
[www.stefan-seibold.de](http://www.stefan-seibold.de)



**Jetzt bestellen:**  
Taschenbuch: 288 Seiten  
Verlag: NG Taschenbuch  
ISBN-10: 3492405177  
ISBN-13: 978-3492405171

## Einfach Laufen

Wie ich die Form  
meines Lebens fand

Einfach laufen ist kein normales Laufbuch, auch wenn es wie ein Laufbuch aussieht und sich unter anderem mit dem Thema Laufen beschäftigt. Ursprünglich wollte ich nur die Abenteuer von meinen Bergtouren zu Kilimanjaro und Co. beschreiben, aber dann hat mich mein Verlag „NATIONAL-GEOGRAPHIC“ ermutigt, über mich und den Reiz im Leben etwas Neues zu wagen, zu schreiben.

Herausgekommen ist ein kurzweiliges Buch mit autobiografischen Zügen über große Ziele, Rituale und menschliche Schwächen. Geschrieben mit viel Humor und Mut zur Lücke.

*"To live without my music would be impossible to do"*

John Miles, 1976





**Stefan Seibold**

**ABENTEUER MULTIMEDIA**



[www.stefan-seibold.de](http://www.stefan-seibold.de)