AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Bergabenteuer Kaukasus mit Besteigung des Elbrus, 5642 m

REISECODE: RUKAU

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

= Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- ❑ 2 Schraubkarabiner
- ❑ Eispickel
- ❑ Hüftgurt
- ❑ Regenhülle für den Rucksack
- ❑ Rucksack ca. 35-40 l
- ❑ Schlafsack (750 g Daune Tcomfort –5°C lt. EN13537 Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder entsprechender Kunstfaserschlafsack)
- ❑ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)
- ❑ Steigeisenfeste Bergschuhe (Kategorie D) mit Überzieher wegen eisiger Temperaturen
- ❑ Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte
- ❑ Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht
- ❑ Gamaschen kniehoch
- ❑ Kleine Tasche für Sachen, die im Hotel oder auf der Hütte deponiert werden
- ❑ Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit wasserdichter Müllsack-Einlage)
- ❑ Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit Kipphebelbindung und Antistollplatte
- ❑ Teleskopstöcke
- ❑ Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten

BEKLEIDUNG

- ❑ Funktionssocken
- ❑ Halstuch/Neckgaitor
- ❑ Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)
- ❑ Isolationsjacke (warme, dämmende Daunenjacke oder Kunstfaserjacke, Primaloft)
- ❑ Tourenhose
- ❑ Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)
- ❑ Warme Mütze
- ❑ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)
- ❑ Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)
- ❑ Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)
- ❑ T-Shirts/Hemden
- ❑ Trekkinghose lang/knielang
- ❑ Unterziehhandschuhe (Fleece - oder Windstoppermaterial)

ZUSÄTZLICHES

- ❑ Alu-Rettungsdecke
- ❑ Elektrolytgetränkepulver
- ❑ Kamera, Smartphone, Ladegerät
- ❑ Kreditkarte
- ❑ Nasen-Sun-Blocker
- ❑ Reiseapotheke
- ❑ Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- ❑ Universaladapter
- ❑ Badesachen
- ❑ Gletscher- / Sonnenbrille
- ❑ Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- ❑ LED-Stirnlampe mit Batterien
- ❑ Regenschutz
- ❑ Skibrille
- ❑ Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

OPTIONAL

- ❑ Antibakterielles Hautreinigungsgel
- ❑ Höhenmesser
- ❑ Schreibzeug
- ❑ Fernglas
- ❑ Karten
- ❑ Taschenmesser

Zusätzliche Informationen

- Wichtige Dokumente:
- Gültiger Reisepass mit Visum (Reisepass muss mindestens 6 Monate über die Reisedauer hinaus gültig sein)
- Flugtickets
- Ggf. Bahnfahrkarten

Es empfiehlt sich vorab Kopien von allen Reisedokumenten anzufertigen.

Hinweise

- Bergschuhe: Wir empfehlen die Mitnahme eines leichten, stabilen Berg/-Trekkingschuhs für die Akklimatisationstouren, sowie eines steigeisenfesten Bergschuhs Kategorie D für die Besteigung des Elbrus.
- Handschuhe: Als "Überziehhandschuh" empfehlen wir einen wasserdichten, wärmenden Fäustling
- Wir empfehlen die Mitnahme einer bequemen Therma-a-Rest-Matte (oder ähnlich). Vor Ort werden sehr einfache Liegematten gestellt.
- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen: Gepäck kann während des Trekkings im Hotel in Kathmandu deponiert werden, da auf den Inlandflügen nur 15 kg inklusive Handgepäck erlaubt sind.
- Es empfiehlt sich Kopien von allen Reisedokumenten anzufertigen: Reisepass (bei Verlust); Versicherungsschein und Reisebestätigung (als Nachweis für den Versicherungsfall).
- Bei schnellem Flugzeugwechsel oder Flugverspätung kommt es vor, dass Gepäck falsch verladen und nachgestellt wird. Nehmen Sie Ihre Trekkingschuhe als Handgepäck mit in die Kabine. Sollte ihr Gepäck nicht rechtzeitig eintreffen, kann Ersatzausrüstung vielleicht vor Ort besorgt werden, gutes und passendes Schuhwerk aber kaum.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.

TABELLE DER SCHUHKATEGORIEN MIT EINSATZANGABEN

SOMMER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
A	Freizeit, Alltag, Reise, Walking	Gute Wege, Parkanlagen
A/B	Leichte Wanderungen im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Voralpen	Gute und weniger gute Wege, Hüttenwege
B	Anspruchsvolle Wanderungen in Mittelgebirge oder Alpen, leichte Trekkingtouren	Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen
B/C	Anspruchsvolle Trekkings, harte Wanderungen, bis Hochgebirge	Auch auf schlechten Pfaden und Trails, in Geröll, Klettersteige
C	Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren	Gletscher, schlechteste Wege oder auch weglos, in Geröll und auf Klettersteigen
D	Absolut steigeisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
Kletterschuhe	Fels- oder Hallenklettern	Kletterrouten im alpinen Gelände und Sportkletteranlagen

WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
B	Hohe winterfeste Trekkingstiefel mit Profilsohle (empfohlen: Gore Tex o.ä.) Schneeschuhgehen und Winterwanderungen	Im verschneiten Gebirge auch auf vereisten Wegen, auch im Einsatz mt Schneeschuhen, Grödel oder Steigeisen
Skitourenschuh	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
Freerideschuh	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
Pistenskischuh	Alpinski	Skipiste
Snowboard Boots	Snowboard- Splitboardtouren, Freeride	Skipisten, Varianten Gelände, Freies Skigelände auch im Einsatz mit Schneeschuhen

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner

Rucksäcke von Deuter — bestechendes Design und hohe Funktionalität
www.deuter.com

Qualität, Innovation und bestechendes Design fürden Berg- und Klettersport
www.petzl.com

Skiausrüstung von Dynafit
www.dynafit.com

Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de

Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com

Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de

Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com

Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.com

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.