



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Kaukasus Xtreme: Die große Elbrus-Überschreitung

REISECODE: RUNOR

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- 2 Schraubkarabiner
- 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



- Alpinrucksack (ausreichend groß für Ausrüstung und Schlafsack)
- Eispickel
- Hüftgurt
- Regenhülle für den Rucksack
- Schlafsack (750 g Daune Tcomfort -5°C lt. EN13537 Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder entsprechender Kunstfaserschlafsack)
- Steigeisenfeste Bergschuhe (Kategorie D) mit Überzieher wegen eisiger Temperaturen
- Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte



## BEKLEIDUNG

- Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft
- Hardshellhose (wasserfest, atmungsaktiv)
- Isolationsjacke (warmer Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)
- Pullover/Jacke
- T-Shirts/Hemden
- Trekkinghose lang/knielang
- Unterziehhandschuhe (Fleece - oder Windstoppermateriale)



- Funktionssocken
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)
- Halstuch/Neckgaitor
- Hardshelljacke (wasserfest, atmungsaktiv)
- Isolationsjacke (warmer, dämmender Daunenjacke oder Kunstfaserjacke, Primaloft)
- Sturmhaube
- Tourenhose
- Überziehhandschuhe (wasserfest, atmungsaktiv)
- Warme Mütze



## ZUSÄTZLICHES

- Alu-Rettungsdecke
- Gletscher- / Sonnenbrille
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Kreditkarte
- Regenschutz
- Skibrille
- Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)



- Elektrolytgetränkepulver
- Insektenschutz
- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- LED-Stirnlampe mit Batterien
- Reiseapotheke
- Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- Universaladapter



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## OPTIONAL

- Antibakterielles Hautreinigungsgel
- Höhenmesser
- Schreibzeug

- Fernglas
- Karten
- Taschenmesser



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Zusätzliche Informationen

### Wichtige Dokumente:

- Gültiger Reisepass (muss mindestens 6 Monate über die Reisedauer hinaus gültig sein) mit Visum
- Flugticket
- ggf. Bahnhafarkarten

### Hinweise:

- Taschenmesser bitte nicht ins Handgepäck packen

## Hinweise

- Handschuhe: Wir empfehlen als sog. Überziehhandschuh Fäustlinge zu verwenden
- Bergschuhe: Wir empfehlen die Mitnahme von 1 Paar leichten aber stabilen Berg-/Trekkingschuhen (Kategorie B/C), sowie 1 Paar steigeisenfesten Bergschuhen der Kategorie D.
- 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 Ersatzausstattung vielleicht vor Ort besorgt werden, gutes und passendes Schuhwerk aber kaum.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.

**ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.**

# TABELLE DER SCHUHKATEGORIEN MIT EINSATZANGABEN

## SOMMER

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

## WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>B</b>	Hohe winterfeste Trekkingstiefel mit Profilsohle (empfohlen: Gore Tex o.ä.) Schneeschuhgehen und Winterwanderungen	Im verschneiten Gebirge auch auf vereisten Wegen, auch im Einsatz mit 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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

**patagonia**

Produktqualität und Umweltschutz  
[www.patagonia.com](http://www.patagonia.com)

TRENTINO  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839  
[www.roeckl.de](http://www.roeckl.de)



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme  
[www.leki.com](http://www.leki.com)



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer  
[www.rother.de](http://www.rother.de)



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte  
[www.ortovox.com](http://www.ortovox.com)

**Seeberger**

Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition  
[www.seeberger.com](http://www.seeberger.com)



Access the inaccessible®

Qualität, Innovation und bestechendes Design für den Berg- und Klettersport  
[www.petzl.com](http://www.petzl.com)

**ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.**