

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Kaukasus Xtreme: Die große Elbrus-Überschreitung

REISECODE: RUNOR

AUSRÜSTUNG

	2 Schraubkarabiner			Alpinrucksack (ausreichend groß für Ausrüstung un	d
	Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht			Schlafsack)	_
	Gamaschen kniehoch	Щ		Eispickel	Щ
	Kleine Tasche für Sachen, die im Hotel oder auf der			Hüftgurt	
	Hütte deponiert werden			Regenhülle für den Rucksack	鬥
	Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit	Щ		Schlafsack (750 g Daune Tcomfort –5°C lt. EN13537	Щ
	wasserdichter Müllsack-Einlage)			Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder	
	Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit			entsprechender Kunstfaserschlafsack)	
	Kipphebelbindung und Antistollplatte	-		Steigeisenfeste Bergschuhe (Kategorie D) mit	
	Teleskopstöcke	■		Überzieher wegen eisiger Temperaturen	
	Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten			Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende	=
				Liegematte	
DEN	CLEIDUNG				
DLI	LLIDONG				_
	Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die			Funktionssocken	Ħ
	Unterkunft			Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)	■
	Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)	Щ		Halstuch/Neckgaitor	鮋
	Isolationsjacke (warme Daunen- oder	Щ		Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)	鮋
	Kunstfaserjacke, Primaloft)	_		Isolationsjacke (warme, dämmende Daunenjacke	Щ
	Pullover/Jacke	牌		oder Kunstfaserjacke, Primaloft)	
	T-Shirts/Hemden	Щ		Sturmhaube	
	Trekkinghose lang/knielang	Щ		Tourenhose	鮋
	Unterziehhandschuhe (Fleece - oder	Щ		Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)	鮋
	Windstoppermaterial)			Warme Mütze	鮋
ZUS	ÄTZLICHES				
	Alu-Rettungsdecke			Elektrolytgetränkepulver	
_	Gletscher- / Sonnenbrille	=	_	Insektenschutz	
_	Kamera, Smartphone, Ladegerät		_	Kleines Waschzeug, Reisehandtuch	
_	Kreditkarte		_	LED-Stirnlampe mit Batterien	Щ
_	Regenschutz		_	Reiseapotheke	
	Skibrille	=		Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)	
	Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach			Universaladapter	
_	Bedarf 1,5 l)		_		

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. Bahnfahrkarten

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 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
В	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
С	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
В	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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG







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



Skiausrüstung von Dynafit www.dynafit.com



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme www.leki.com



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte www.ortovox.com



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



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839 www.roeckl.de



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer www.rother.de



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition www.seeberger.com