










AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Kaukasus Xtreme: Die große Elbrus-Überschreitung















REISECODE: RUNOR

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.





AUSRÜSTUNG

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

BEKLEIDUNG

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft | |
| <input type="checkbox"/> Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv) |  |
| <input type="checkbox"/> Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft) |  |
| <input type="checkbox"/> Pullover/Jacke |  |
| <input type="checkbox"/> T-Shirts/Hemden |  |
| <input type="checkbox"/> Trekkinghose lang/knielang |  |
| <input type="checkbox"/> Unterziehhandschuhe (Fleece - oder Windstoppermaterial) |  |
| <input type="checkbox"/> Funktionssocken |  |
| <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) |  |
| <input type="checkbox"/> Halstuch/Neckgaitor |  |
| <input type="checkbox"/> Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) |  |
| <input type="checkbox"/> Isolationsjacke (warme, dämmende Daunenjacke oder Kunstfaserjacke, Primaloft) |  |
| <input type="checkbox"/> Sturmhaube | |
| <input type="checkbox"/> Tourenhose |  |
| <input type="checkbox"/> Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv) |  |
| <input type="checkbox"/> Warme Mütze |  |

ZUSÄTZLICHES

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Alu-Rettungsdecke | |
| <input type="checkbox"/> Gletscher- / Sonnenbrille |  |
| <input type="checkbox"/> Kamera, Smartphone, Ladegerät | |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte | |
| <input type="checkbox"/> Regenschutz | |
| <input type="checkbox"/> Skibrille |  |
| <input type="checkbox"/> Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l) |  |
| <input type="checkbox"/> Elektrolytgetränkpulver | |
| <input type="checkbox"/> Insektenschutz | |
| <input type="checkbox"/> Kleines Waschzeug, Reisehandtuch | |
| <input type="checkbox"/> LED-Stirnlampe mit Batterien |  |
| <input type="checkbox"/> Reiseapotheke | |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+) | |
| <input type="checkbox"/> Universaladapter | |

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/-Trekkingsschuhen (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 Trekkingsschuhe 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.

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



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



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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.