



# 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, 1,2m genäht
- 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
- Elektrolytgetränkpulver
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Kreditkarte
- Nasen-Sun-Blocker
- Reiseapotheke
- Sonnencreme & Lipenschutzcreme (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



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## 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-/Trekkingsschuhs für die Akklimatisationsstouren, 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 Thermo-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 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
<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
<b>Kletterschuhe</b>	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
<b>Skitourenschuh</b>	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
<b>Freerideschuh</b>	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
<b>Pistenskischuh</b>	Alpinski	Skipiste
<b>Snowboard Boots</b>	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](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)



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



Skiausrüstung von Dynafit  
[www.dynafit.com](http://www.dynafit.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)



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



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



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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.