












# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Kaukasus Xtreme: Die große Elbrus-Überschreitung















REISECODE: RUNOR

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.





## AUSRÜSTUNG

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

## ZUSÄTZLICHES

- Alu-Rettungsdecke
- Gletscher- / Sonnenbrille (Kategorie 4/100%ige UV-Absorption) 
- Kreditkarte
- Regenschutz
- Skibrille 
- Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l) 
- Elektrolytgetränkpulver
- Insektenschutz
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- LED-Stirnlampe mit Batterien 
- Reiseapotheke
- Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)

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.

# 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)



Wandelerliteratur 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.