AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Kaukasus Xtreme: Die große Elbrus-Überschreitung

REISECODE: RUNOR

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins | Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de

= Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

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

BEKLEIDUNG

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

ZUSÄTZLICHES

- ❑ Alu-Rettungsdecke
- ❑ Insektenschutz
- ❑ Regenschutz
- ❑ Reiseapotheke
- ❑ Kreditkarte
- ❑ Elektrolytgetränkepulver
- ❑ Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- ❑ Gletscher- / Sonnenbrille (Kategorie 4/100%ige UV-Absorption)
- ❑ Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- ❑ Universaladapter
- ❑ Kamera, Smartphone, Ladegerät

- ❑ LED-Stirnlampe mit Batterien
- ❑ Skibrille
- ❑ Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)

OPTIONAL

- ❑ Fernglas
- ❑ Karten
- ❑ Taschenmesser
- ❑ Antibakterielles Hautreinigungsgel
- ❑ Höhenmesser
- ❑ Schreibzeug

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de

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.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de

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

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner

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

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

Skiausrüstung von Dynafit
www.dynafit.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

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de