



Ausrüstungsliste / Empfehlung für Skitourenwoche Elbrus (Reisetasche + Ski maximal 20 kg) (Handgepäck maximal 8 kg)

Bergausrüstung:

Tagesrucksack 30 – 40 Ltr. (Als Handgepäck)
Großer Rucksack ca. 50 - 60 Ltr, oder Reisetasche, in dem alle für den Hotel und Camp Aufenthalt notwendigen Dinge Platz haben.
Alu-Rettungsdecke, Biwacksack (jede 2. Pers.)
Skitourenschuhe mit Innenschuh, evtl. zusätzliche Einlegesohle – Alu
Tourenski– Harscheisen –Skistöcke
Gute Spannklebefelle (wg.Kälte)
Angepasste Steigeisen (keine Alu-Leichteisen), mit Kipphebelbindung und Antistollplatte.
Eispickel
VS-Gerät, Schaufel, Sonde.
Hüftgurt
2 Schraubkarabiner, 2 Normalkarabiner, 1 Prusikschlinge lang (2,5 m/6mm), 1 Prusikschlinge kurz (1,5 m/6mm)
1 Eisschraube
leichten Schlafsack bis – 5° – am besten Daune.

Bergbekleidung:

Hochtourenanorak, Hochtourenhose (Goretex)
Fleece Jacke/Pullover.
Daunenjacke
Thermounterwäsche.
2 Paar warme Socken, 2 Paar dünne Socken
Warme Mütze, Sonnen Mütze/Hut, (evtl.Stirnband, Halstuch), Sturmmitze
1 Paar Fingerhandschuhe
1 Paar extra warme Handschuhe - Fausthandschuhe.

Allgemeine Ausrüstung:

Pass + Kopie des Passes, Reisegeld, evtl. Kreditkarte, Schreibzeug.
Leichte, bequeme Reisebekleidung, leichte Treckingschuhe, evtl. Hüttenschuhe.
Ersatzwäsche nach Bedarf: Pullover, T-Shirt, Unterwäsche, Socken, Badehose.
Gute Sonnen- und Schibrille.
Sonnencreme u. Lippenchutz mit hohem Schutzfaktor.
Waschzeug, Handtuch u. Waschlappen – Tempotücher.
Persönliches 1.Hilfe Päckchen (Pflaster, Compeed -Mullbinde-Tape- pers.
Medikamente, Schmerzmittel, Aspirin, geg. Durchfall Kohletabletten, gegen Erkältung-
Husten evtl. Mucosolvan
Stirnlampe mit Ersatzbatterie.
Taschenmesser.
Unzerbrechliche Thermos – Trinkflasche
Plastiksäcke um Kleidung gegen Feuchtigkeit zu schützen.

Nach Bedarf;

Fotoapparat, Kamera, Filme, Handy, Kompass, GPS