



Packliste Hochtouren / Elbrus

KLIMA UND AUSRÜSTUNG:

Du musst mit einer großen Bandbreite an Wettergeschehen rechnen: von richtig warm (plus 30° C) beim Hüttenaufstieg bis hin zu starkem Wind und unter minus 25° C am Gipfel. Für die Teilnahme ist die hier aufgelistete persönliche Ausrüstung und Bekleidung unbedingt erforderlich.

Reiseunterlagen / Anreise	vorhanden	besorgen	eingepackt
Ausreichend Bargeld und Kreditkarte			
Reisepass plus eine Kopie			
Visum für Russland			
Versicherungsbeleg für Unfall, Bergung und Ausland			
Bequeme Schuhe			
Sandalen, Badehose			
Set an Kleidung / Wechselwäsche für An- und Abreise			
Ggf. Handy / Fotoapparat			

Alpinausrüstung **	vorhanden	besorgen	eingepackt
1 Klettergurt alpin			
2 Schraubkarabiner			
2 einfache Karabiner			
1 Eisschraube			
2 kurze, 1 lange Prusik-Schlinge			
1 Bandschlinge			
1 Eispickel (mittellanger Allroundpickel)			
1 Paar Steigeisen			

** Kann bei rechtzeitiger Anmeldung ausgeliehen werden:

Alpinausrüstung bei uns für 80 EUR/Woche
Schlafsäcke direkt vor Ort für ca. 5 EUR/Tag

Ausrüstung allgemein	vorhanden	besorgen	eingepackt
Rucksack oder Duffle Bag (Fluggepäck und zum Transport auf die Hütte etc.)			
Tagesrucksack mit max. 30 Liter Volumen			
Kleine Tasche für Materialdepot, bleibt im Hotel			
Steigeisensichere Bergschuhe (eingelaufen!) mit guter Profilschleife und Sohlenrand für Steigeisen, z.B. Lowa Chevedale oder Lowa Mountain Expert			
Teleskop-Trekkingstöcke, z.B. extraleichte von Swix			
Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien)			
Wasserdichte Packbeutel (für Handy, Foto und ggf. Kleidung)			
Erste-Hilfe-Set, inkl. Blasenpflaster und Tape			
Persönliche Medikamente			
Kleine Tube Sonnencreme inkl. Lippenchutz (hochwertiger UVA- und UVB-Filter mit mindestens LSF 30)			

»»» Fortsetzung Seite 2

Packliste Hochtouren / Elbrus

Bekleidung (+30°C bis -15°C)	vorhanden	besorgen	eingepackt
2–3 x Funktionsunterwäsche, z.B. von Icebreaker			
1 Funktionsunterhose lang, z.B. von Icebreaker			
2 Funktions-Shirts Kurzarm, z.B. von Icebreaker			
1 Funktions-Shirt Langarm, z.B. von Icebreaker			
3 Paar Funktionssocken (warmhaltend, schnell trocknend & atmungsaktiv), z.B. von Icebreaker			
Warmer Pullover oder Fleecejacke			
Klein packbare und leichte Isolationsjacke, am besten mit Kapuze, mit Primaloft- oder Daunenfüllung			
Tourenhose aus Softshell/Windstopper			
Winddichte Jacke aus Softshell/Windstopper			
Wasserdichte Hose/Überhose mit Gore-Tex			
Wasserdichte Jacke mit Gore-Tex			
Gamaschen (optional, sonst gut abschließende Hose)			
Handschuhe			
Zusätzlich dünne Handschuhe			
Warme Mütze			
Stirnband, Halstuch oder Buff			
Sonnenbrille mit Schutz vor seitlich einfallenden Lichtstrahlen und Wind, 100%ige UVA-, UVB- und UVC-Absorption			
Skibrille			

Hüttenübernachtung	vorhanden	besorgen	eingepackt
Othropax / Ohrstöpsel			
Kleines Microfaser-Handtuch, Seife			
Zahnbürste inkl. Zahnpasta			
Warmer Schlafsack (mind. bis -10° C) **			

Essen	vorhanden	besorgen	eingepackt
Leichte Thermosflasche mit Tee			
Taschenmesser			
Besteck (auf der Hütte gibt's nur Plastikbesteck)			
Ca. 1 kg gutschmeckende Snacks (Nüsse, Trockenobst, Energieriegel, etc.)			
Kleine Plastiktüte für Abfälle			

Unsere Ausrüstungspartner:

