

Bergschule Oberallgäu

87545 Burgberg Edelweißstraße 5
Tel: 08321 / 4953 Fax: 08321 / 81956
www.alpinschule.de info@alpinschule.de

Ausrüstungsliste für die Besteigung des **Damavand**

Liebe Teilnehmer;

In den Kästchen können Sie zu Ihrer Kontrolle „abhaken“, was Sie schon eingepackt haben.

Ausrüstung am Berg:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bequeme Bekleidung für Flug-/ Reise u. Hotel | <input type="checkbox"/> Stirnlampe mit Reservebatterie |
| <input type="checkbox"/> Bergstiefel mit fester Profilgummisohle | <input type="checkbox"/> Wanderstöcke |
| <input type="checkbox"/> Warmer Pullover bzw. Jacke (Fleece) | <input type="checkbox"/> Kleine Rucksackapotheke |
| <input type="checkbox"/> Anorak mit Kapuze (möglichst Gore Tex) | <input type="checkbox"/> Gamaschen |
| <input type="checkbox"/> Tourenhose und / bzw. | <input type="checkbox"/> Sonnenschutz (Mütze) |
| <input type="checkbox"/> Überhose | <input type="checkbox"/> Sonnencreme: Schutzfaktor > 25 |
| <input type="checkbox"/> Lange Unterwäsche | <input type="checkbox"/> evtl. Biwaksack falls vorhanden |
| <input type="checkbox"/> Strümpfe | <input type="checkbox"/> Schlafsack bis Minus 5 Grad
(Komfortbereich für Zeltübernachtung) |
| <input type="checkbox"/> Warme Mütze | <input type="checkbox"/> Leichte und langärmelige bzw. Beinlange
Bekleidung für Hotel und Kulturprogramm. |
| <input type="checkbox"/> Warme Handschuhe + dünnere
Handschuhe | <input type="checkbox"/> Thermosflasche |
| <input type="checkbox"/> Reservewäsche | <input type="checkbox"/> Evtl. leichtes Tuch, das vor dem Mund
als Schutz vor Staub bzw. direkt am
Gipfel vor Schwefelschwaden dient. |
| <input type="checkbox"/> Tourenrucksack mit Regenhülle (ca. 40-
50 Liter). | |

Info:

Bitte bedenken Sie, dass von der iranischen Kultur keine kurzen Hosen bzw. kurze T-Shirts akzeptiert werden. Damen müssen unbedingt und permanent ein Kopftuch tragen.

Am Berg wird jeweils für 2 Personen ein Seesack etc. transportiert. Ein Seesack etc. bleibt im Hotel in Teheran

Ausrüstung Allgemein:

- Seesack oder stabile Reisetasche mit Schloss
- Medikamente (spez. Medikamente müssen selbst mitgebracht werden)
- Fotoausrüstung (Ladegeräte mit Eurostecker funktionieren im Hotel)
- Geld: € kann in Landeswährung vor Ort getauscht werden.