

# **Bergschule Oberallgäu**

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

## Ausrüstungsliste für die Besteigung des **Elbrus**

Liebe Teilnehmer;

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

### Ausrüstung am Berg:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Steigeisenfeste, warme Bergstiefel oder Kunststoff-Schalenbergstiefel   | <input type="checkbox"/> Skibrille  |
| <input type="checkbox"/> Steigeisen (12 Zacken), mit Kipphebel oder „Käfigbindung“. Möglichst keine Riemenbindung. Passend eingestellt ! | <input type="checkbox"/> Tourenrucksack mit Regenhülle (ca. 40-50 Liter).           |
| <input type="checkbox"/> Warmer Pullover bzw. Jacke (Fleece)   | <input type="checkbox"/> Reservewäsche  |
| <input type="checkbox"/> Anorak mit Kapuze (möglichst Gore Tex)  | <input type="checkbox"/> Thermosflasche   |
| <input type="checkbox"/> Tourenhose bzw.   | <input type="checkbox"/> Schlafsack ( bis ca. – 2 Grad )                            |
| <input type="checkbox"/> Überhose  | <input type="checkbox"/> Stirnlampe mit Reservebatterie                             |
| <input type="checkbox"/> Lange Unterwäsche   | <input type="checkbox"/> Eispickel oder Teleskopskistöcke. Wir empfehlen Skistöcke. |
| <input type="checkbox"/> Strümpfe  | <input type="checkbox"/> Anseilgurt- oder Kombination mit Schraubkarabiner          |
| <input type="checkbox"/> Warme Mütze   | <input type="checkbox"/> Kleine Rucksackapotheke                                    |
| <input type="checkbox"/> Warme Handschuhe + dünnere Handschuhe   | <input type="checkbox"/> Gamaschen  |
| <input type="checkbox"/> Überhandschuhe (Fäustlinge)   | <input type="checkbox"/> Sonnenschutz (Mütze)                                       |
| <input type="checkbox"/> Gesichtsmaske (für Sturm)   | <input type="checkbox"/> Sonnencreme: Schutzfaktor > 25                             |
| <input type="checkbox"/> Gletschergeeignete Sonnenbrille oder Gletscherbrille  | <input type="checkbox"/> evtl. Biwaksack falls vorhanden                            |

### Ausrüstung Allgemein:

- Seesack oder stabile Reisetasche mit Schloss
- Medikamente ( spez. Medikamente müssen selbst mitgebracht werden)
- Fotoausrüstung (220 Volt Stromspannung für Ladegeräte etc. vorhanden)
- Geld: € kann in Landeswährung vor Ort getauscht werden.

Zur Preisorientierung:: Bier/Cola: ca. 35 Rubel. Snowcat für Gipfeltag: ca. € 25,-.