

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 (am besten zweilagig) oder evtl. Kunststoff-Schalenbergstiefel. (können bei Bedarf Vorort geliehen werden) | <input type="checkbox"/> Gletscherg geeignete Sonnenbrille oder Gletscherbrille |
| <input type="checkbox"/> Steigeisen (10-12 Zacken), mit Kipphebel oder „Käfigbindung“, passend eingestellt! | <input type="checkbox"/> Skibrille (für Sturm) |
| <input type="checkbox"/> Warmer Pullover bzw. Jacke (Fleece) | <input type="checkbox"/> Tourenrucksack mit Regenhülle (ca. 35 - 45 Liter) = gleichzeitig Handgepäck |
| <input type="checkbox"/> Anorak mit Kapuze (möglichst Gore Tex) | <input type="checkbox"/> Reservewäsche |
| <input type="checkbox"/> Am besten Daunenjacke (Ausleihe möglich) | <input type="checkbox"/> Thermosflasche |
| <input type="checkbox"/> Warme Tourenhose bzw. | <input type="checkbox"/> Schlafsack (bis ca. – 2 Grad) |
| <input type="checkbox"/> Überhose (für Regen, Wind und Kälte) | <input type="checkbox"/> Stirnlampe mit Reservebatterie |
| <input type="checkbox"/> Lange warme Unterwäsche | <input type="checkbox"/> Eispickel und Teleskopskistöcke. |
| <input type="checkbox"/> Strümpfe | <input type="checkbox"/> Hüftsitzgurt mit 2 Bandschlingen (120 cm), 3 Schraubkarabiner (Ausleihe Vorort möglich) |
| <input type="checkbox"/> Warme Mütze | <input type="checkbox"/> Kleine Rucksackapotheke |
| <input type="checkbox"/> Warme Handschuhe + dünnere Handschuhe | <input type="checkbox"/> Gamaschen (wenn vorhanden) |
| <input type="checkbox"/> Überhandschuhe (Fäustlinge) | <input type="checkbox"/> Sonnenschutz (Mütze) |
| <input type="checkbox"/> Gesichtsmaske (für Sturm) | <input type="checkbox"/> Sonnencreme: Schutzfaktor > 50 |
| | <input type="checkbox"/> Freizeitkleidung für Reise und eventuelles Moskau Anschlussprogramm |

Info:

Nicht vorhanden Ausrüstungsgegenstände können Sie auch direkt in unserem Partnerausrüstungsverleih günstig und hochwertig ausleihen (siehe Ausrüstungsleihformular)

Ausrüstung Allgemein:

- stabile Reisetasche mit Schloss
- Medikamente (spez. Medikamente müssen selbst mitgebracht werden)
- Foto (220 Volt Stromspannung für Ladegeräte etc. vorhanden)
- Geld:

€ kann in Landeswährung am Flughafen getauscht werden. Wir empfehlen ca. € 200,- in Rubel am Flughafen zu tauschen. Kreditkarten werden teilweise akzeptiert. Geldautomaten sind nur bedingt vorhanden.

Zur Preisorientierung: Bier/Cola: ca. 150 Rubel. Snowcat für Gipfeltag: ca. € 100,-.
80 Rubel = ca. 1€ (Stand 2021)