



**SummitClimb**

## **Ausrüstungsliste: Elbrus Skitourenreise**

Für die Teilnahme an der SummitClimb Elbrus Skitourenreise benötigt jeder Teilnehmer die hier empfohlene persönliche Ausrüstung.

**Kategorie:** Schwere Skitour, leichte Expedition, 5600 Meter Höhe

**Reiseland:** Russland

**Temperaturen:** - unterwegs am Berg bis – 25°C / mit Wind-Chill-Faktor bis -35°C

### **Bekleidung:**

- Funktionsunterwäsche lang
- Softshell Jacke, Tourenhose
- wasserdichte Hose/Jacke (z.B. Gore Tex)
- Daunenjacke!
- 2 Paar Fingerhandschuhe (dünn/warm)
- 1 Paar Fäustlinge
- Mütze/Sturmhaube/Sonnenhut
- Ersatzwäsche (Skisocken/Unterwäsche)

### **Technische Ausrüstung:**

- Tourenrucksack 30-40L
- Hüftgurt\*
- 2 HMS Karabiner\*
- 2 normalkarabiner\*
- 1 Eisschraube\*
- Reepschnüre 5mm (1mal doppelte Länge Boden-Bauchnabel, 1mal doppelte Armlänge)\*
- Steigeisen\*
- Pickel\*
- 2-Mann Biwaksack (pro zwei Teilnehmer)

### **Skitourenausrüstung:**

- Skitourenstiefel
- Neopren-Überzug
- Heizsohlen (akkubetrieben)
- Tourenski
- Felle
- Harscheisen
- LVS, Sonde, Schaufel\*
- Skistöcke, Skibrille
- Reparatur-/Ersatzmaterial (Wachs, Fellkleber, Stockteller, Kabelbinder...)
- Skisack (Zum Transport der Ski, Stöcke und Skitourenschuhe)

### **Sonstiges:**

- Schlafsack (Komfortbereich mindestens -15°C)\*
- Thermosflasche / Trinkflasche (ca. 2 Liter)
- Zwischenverpflegung (Energieriegel...)

- Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien)
- Sonnenbrille/Sonnencreme/Lippenschutz
- Fotoapparat / Speicherkarten / Ersatzbatterien / USB Stick (zum Austausch der Bilder)
- Reisepass/Visum/Bargeld
- Kleine Reiseapotheke/First Aid
- Toilettenartikel
- WC Papier (für unterwegs)
- Reisehandtuch

\*Diese Artikel können geliehen werden. Bitte frühzeitig im Büro Bescheid geben!

-> Unser **Material-Service** für Summit-Elbrus-Aspiranten: Günstiger Verleih und Verkauf von Markenprodukten, siehe:

<http://www.summitclimb.ch/de/service/ausruestung>

### **Empfehlung zur Elbrus Skitour**

**Termine:** Durch das kontinentale Klima kann es am Elbrus im Winter und Frühjahr sehr kalt werden. Bei den Terminen im April ist mit 5-10°C tieferen Temperaturen zu rechnen. Ab Mitte Mai kann mit wärmeren Temperaturen gerechnet werden.

**Expeditionsausrüstung:** Wir empfehlen sehr warme und funktionelle Ausrüstung. Die Skischuhe müssen einen deutlichen Wärmepuffer ausweisen. Die Kombination von Neopren-Überzug und/oder Heizsohle hat sich bewährt.