



SummitClimb

Ausrüstungsliste:

Elbrus Besteigung, Normalweg

Für die Teilnahme der Elbrus-Besteigung benötigt jeder Teilnehmer die hier aufgelistete persönliche Ausrüstung. Diese Empfehlung ist gültig für:

SummitClimb: Elbrus Normalweg (Elbrus Besteigung, Südseite)

Kategorien: Leichte Gletschertour, anspruchsvolles Trekking, hoher 5000er.

Temperaturen: bis -15°C, mit Wind-Chill bis -25°C.

Empfehlung für die Elbrus Besteigung: Warme Kleidung und Schuhe!! - Es kann am Elbrus sehr stürmisch werden. Als freistehender Berg ist der Elbrus stark Wind und Kälte ausgesetzt, 5642 Meter sind hoch, im Kaukasus herrscht ein harsches Klima und Wetterwechsel können schnell kommen.

Allgemein

- 1 Rucksack (30-40 Liter): Tagesrucksack zum persönlichen Tragen am Berg
- 1 grosser Rucksack oder auch Reisetasche (80l): zum Tragen 10-15min zur Hütte
- Kleine Reisetasche zum Materialdepot.
- Reisepass +1 Kopie
- Visum für Russland
- Versicherungsbeleg für Unfall, Bergung und Ausland.
- Bargeld, Visakarte
- 1 Kleines Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten

Anreise/Unten:

- Bequeme Schuhe
- Sandalen, Badehose
- Set an Kleidung / Wechselwäsche für An- und Abreise

Elbrus Trekking und Besteigung:

- 1 Paar Bergschuhe: eingelaufen, bequem und warm!! Steigeisenfest.
- Bsp. Modelle: *Scarpa Phantom 6000*, Schalenschuh, *La Sportiva Batura/G2/Spantik*
- Gamaschen (optional, falls nicht im Schuh integriert)
- 1 Wind/Wasserdichte Jacke
- 1 Daunenjacke (Permaloft, Isolationsjacke) mit Daunenkapuze*
- 1 warmer Pullover
- 1 Wind/Wasserdichte Hose
- 1 Paar Leichtgewicht Handschuhe
- 1 Paar Wind/Wasserdichte Handschuhe, Fäustlinge
- 3 Paar Wandersocken: Polypropylene oder Wolle, warm
- 2-3x Unterwäsche
- 2 atmungsaktive T-Shirts (kurzärmelig)
- 1 atmungsaktives Hemd (langärmelig)
- 1 atmungsaktive Hose
- 1 Warme Mütze
- 1 Schlafsack warm (mind. bis 0°C, Übernachtung in Hütte)*

Hardware für die Elbrus Besteigung:

- 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*
- 1 Paar Teleskopstöcke

Wichtige Kleinigkeiten:

- 1 kleiner Hygienebeutel+Inhalt
- 1 Seife, 1 kleines Handtuch
- 1 Sonnencreme (mind. F30)
- 1 Sonnenschutz Lippenstift (mind. F25)
- 1 Gletscherbrille (sehr gute Sonnenbrille)
- 1 Stirnlampe
- 1x Ersatzbatterien
- 1 Gletscherbrille (sehr gute Sonnenbrille)
- 1 wärmegeämmte Wasserflasche
- Messer, Besteck
- Ca. 1 kg persönliche gut schmeckende Snacks (Energieriegel, etc.)
- Optional: Fotokamera, iphone, ein gutes Buch

*dieses Material kann von uns in Deutschland (Berlin) geliehen werden, bitte rechtzeitig informieren. Es gibt eingeschränkt auch Material vor Ort zum Mieten.

Summit-Gear Materialverleih

Bei Bedarf können Produkte durch Teilnehmer unserer Reisen über uns zu vergünstigten Konditionen bezogen oder ausgeliehen werden. Siehe Details zu unserem Material-Service unter:

<https://www.summitclimb.de/de/service/ausruestung>

SummitClimb Gruppenmaterial

Für die Elbrus Besteigung benutzen wir auf dem Normalweg überwiegend die vorhandene Infrastruktur (Hotels, Hütten). Wir stellen sämtliches Gruppenmaterial: Seile für den Gletscher, Notfallapotheke und ab 6 Teilnehmern Satellitentelefon.

Elbrus – die „einfache“ Besteigung: Was muss ich tragen?

Wir unternehmen bei dieser Elbrus-Trekkingreise nur Tagestouren (ab Azau oder unserer Elbrus-Hütte). Deine persönliche Ausrüstung, Trinken und Essen und zusätzliche Kleidung für den Tag musst Du selbst tragen. Auf dem Zustieg zur Hütte müssen für wir für ca. 10-15min unser gesamtes Gepäck (inkl. Schlafsack, Wechselkleidung, Snacks für die kommenden Tage, etc.) tragen.

Elbrus Tour (Besteigung) auf: <https://www.summitclimb.de/de/trekking/elbrus-besteigung>