



PACKLISTE Mount Kazbek FÜR BERGSTEIGEN IM KAUKASUS MIT LEICHTEM GEPÄCK von www.burning-feet.com

| AUSRÜSTUNG | MENGE | BEMERKUNG | CHECK ☺ |
|---|--------------|------------------|-------------------|
| <u>Tragesystem</u> | | | |
| Robuster Trekkingrucksack mit 75+ Litern Volumen: z.B. Gregory Baltoro 75 | 1 | | |
| Leichter Tagesrucksack (max. 30 Liter): z.B. Exped Cloudburst 25 | 1 | | |
| Regencover | 1 | | |
| <u>Schuhe</u> | | | |
| Wasserdichter, atmungsaktiver Bergschuh (steigeisenfest): z.B. Dachstein Grimming EV (Test) | 1 | | |
| Ersatz-Schnürsenkel | 1 | | |
| Leichte, wasserfeste Turnschuhe (z.B. Salewa Mountain Trainer) | 1 | | |
| <u>Kopfbekleidung/ Gesichtsschutz</u> | | | |
| Staub- und Kälteschutz fürs Gesicht | 1 | | |
| Wintermütze | 1 | | |
| Sonnenbrille/ Gletscherbrille (mind. Kat. 4) | 1 | | |
| Gebirgssonnencreme (z.B. Paediprotect) & Lippenbalsam | 1 | | |
| <u>Wanderbekleidung</u> | | | |
| Wanderhose lang mit Gürtel | 1 | | |
| Hardshell-Jacke mit Windstopper, z.B. Salewa Fanes | 1 | | |
| Wandersocken (1x warm, 2x dünn) | 3 | | |
| Fleece Pulli lang (TK 200) | 2 | | |
| Thermo-Unterwäsche lang (atmungsaktiv), z.B. Under Armour GoldGear Unterhemd , Unterhose Under Armour | 1 | | |
| Funktionsshirt kurz | 2 | | |
| Unterhosen | 2 | | |
| Winterjacke (Daune od. Synthetik) | 1 | | |
| Winter-Handschuhe mit Windstopper (z.B. The North Face Quatro) | 1 | | |
| <u>*Regenschutz</u> | | | |
| Regenhose (z.B. Mountain Equipment Rainbow) | 1 | | |
| Regenjacke (Poncho oder wasserdichte Hardshell-Jacke) | 1 | | |





PACKLISTE Mount Kazbek FÜR BERGSTEIGEN IM KAUKASUS MIT LEICHTEM GEPÄCK von www.burning-feet.com

| | | | |
|---|--------|--|--|
| * Schlafsack | | | |
| Schlafsack: z.B. Mountain Equipment Starlight 3 (Test) mit Comfortzone -2°C | 1 | | |
| Isomatte (Therm-a-Rest Z-Lite) | 1 | | |
| <u>Erste-Hilfe Ausrüstung / Reiseapotheke</u> | | | |
| First Aid Kit für Wanderer, z.B. Tatonka First Aid Compact | 1 | | |
| Spezielle Pflaster (Druckstellen-, Blasen-, Hühneraugenpflaster) | 1 Pkg | | |
| Schmerzmittel (Ibuprofen, Paracetamol) | 1 Pkg | | |
| Lippenbalsam | 1 | | |
| Anti-Dehydrationspulver | 1 Pkg | | |
| Anti-Durchfall-Medikamente gegen bakteriellen Durchfall | 1 Pkg | | |
| Nifedipin (Lungenödem) | 1 Pkg | | |
| Dexamethason (Gehirnödem) | 1 Pkg | | |
| Diamox zur Prophylaxe | 1 Pkg | | |
| Jod- oder Chlortabletten | 1 Pkg | | |
| <u>Ausrüstung</u> | | | |
| Stirnlampe z.B. TIKKA XP von PETZL (Test) . | 2 | | |
| Trinkflasche mit mind. 1 Liter Fassungsvermögen | 1 | | |
| *Thermoflasche | 1 | | |
| Steigeisen | 1 | | |
| Gamaschen | 1 | | |
| Klettergurt | 1 | | |
| Eigensicherung | 1 | | |
| Karabiner | 2 | | |
| *Eisschrauben | 1-3 | | |
| *Kletterseil | 1 | | |
| Eisaxt (Black Diamond Eisaxt) | 1 | | |
| Kletter-Helm | 1 | | |
| *Zelt | 1 | | |
| Teleskop Trekkingstöcke | 1 Paar | | |
| kl. Schweizer Taschenmesser z.B. Victorinox Offiziersmesser Spartan | 1 | | |
| *Kochutensilien | 1 | | |
| *Mini-Gaskocher | 1 | | |
| *Kohlestoff-Wasserfilter z.B. Saywer | 1 | | |
| <u>Hygiene-Artikel</u> | | | |
| Zahnbürste, Zahnpaste (klein) | 1 | | |
| Mikrofaserhandtuch (mittelgroß) | 1 | | |
| | | | |
| | | | |





PACKLISTE Mount Kazbek FÜR BERGSTEIGEN IM KAUKASUS MIT LEICHTEM GEPÄCK von www.burning-feet.com

| <u>Technik</u> | | | |
|----------------------------|---|--|--|
| Kamera | 1 | | |
| *Smartphone | 1 | | |
| *GPS-Uhr (Tracker) | 1 | | |
| *Powerbank bzw. Solarpanel | 1 | | |
| *eBook-Reader | 1 | | |
| | | | |

** Einige Gegenstände sind optional und hängen stark von deinen Vorlieben ab. Ich empfehle dir meinen Artikel auf www.burning-feet.com gut durchzulesen. Dort findest du auch detaillierte Anmerkungen & Erklärungen, die deine Auswahl erleichtern.*

Wenn du dich an diese Packliste hältst, liegt dein Gesamtgewicht bei ca. 15 Kilogramm (ohne Verpflegung & Wasser). Bei weiteren Fragen kannst du mich gerne kontaktieren.

