

## **Ausrüstungsliste für mehrtägige Skitouren im Iran**

Jedem Teilnehmer stehen 20 kg Freigeäck zu. Bewährt haben sich eine grosse Expeditionsreisetasche zur Aufgabe und der Alpinrucksack als Handgeäck, der Gipfelrucksack ev. als zweites Handgeäck. Grundsätzlich empfehlen wir, so leicht wie möglich zu reisen.

### **Bekleidung:**

- Wind- und regenfeste Bergjacke bzw. Anorak (Goretex-Jacke)
- Überhose (Goretex-Hose)
- Daunenjacke
- Schitouren- oder Berghose (Schöller-Hose)
- Zwei Faserpelzjacke oder Softshell + Faserpelz
- Zwei Paar Handschuhe (eine dünnes und eine warmes Paar, z.B. Walkhandschuhe + Überhandschuhe)
- warme Wollmütze oder Faserpelzmütze
- Schildkappe oder Kopftuch
- drei paar Wollsocken (Spezial-Bergsocken)
- Unterwäsche + Reserveunterwäsche (Woll oder Trans-tex-Unterwäsche)
- Angemessene Reisebekleidung für Stadt- und Kulturbesuche (für südliche Temperaturen)
- Feste Bergschuhe
- Turnschuhe
- Sandalen

### **Ausrüstungsgegenstände:**

- Tourenschi mit Schitourenbindung
- Harscheisen
- Tourenschische mit Profilsohle
- Klebefelle (Kaufempfehlung: Spanklebefelle)
- Schistöcke (Normal- oder Teleskopstöcke)
- Verschüttetensuchgerät (Einfrequenzgerät 451kHz) - mit neuwertigen Batterien
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde

- 2-Personen Biwaksack (einer pro 2 Mann)
- Steigeisen mit Antistoll und Schnellverschluss
- Rucksackapotheke mit Alu-Rettungsdecke (eine pro 4 Mann)
- Höhenmesser (einer pro 4 Mann)
- Taschenlampe oder Stirnlampe + Reservebatterien
- Sonnenbrille
- Schibrille
- Sonnencreme und Lippenchutz (mind. Sonnenschutzfaktor 25)
- 1 bis 2 Liter - Trinkflasche (Thermosflasche)
- Schlafsack min -10° Komfortbereich
- Isomatte
- Gas bzw. Benzinkocher (einer pro 2 Mann)
- Camping-Geschirr (Tasse, Teller, Topf, Besteck)
- Feuerzeug
- Waschutensilien, Toilettezeug, WC-Papier
- Taschenmesser oder „Leatherman“

#### **Diverses :**

- Bargeld für private Ausgaben und Souvenirs (im Iran sind keine Kreditkarten akzeptiert)
- Pass, Kopie des Passes, Kreditkarte(zur Sicherheit), 2 Passfotos, Schreibzeug
- Reiseapotheke (nach eigenen Bedürfnissen)
- Plastiksäcke (Müllsäcke)
- Kamera/Filme
- Zwischenverpflegung für die Gipfeltage (besonders geeignet sind Energieriegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch). Rechnen Sie mit 6 Tagen am Berg.
- Skisack für den Transport
- Rucksack 40 - 50 Liter mit Schi-Befestigungsschlaufen
- Große Reisetasche mit Schloß
- Kleiner Rucksack für Städtereise