

# Ausrüstungsliste

## Skitouren Iran

### Sabalan / Damavand



#### Skiausrüstung:

- Tourenskischuhe, mit Profil-Gummisohle (keine Pisten-schische)
- Tourenski samt Tourenbindung mit Skistopper (entsprechend Skischuh, Körpergewicht und Fahrkönnen eingestellt)
- Steigfelle, passend zu Skilänge und Skibreite
- Harscheisen, zur Bindung und Skier passend
- Teleskopskistöcke

#### Kleidung (an Jahreszeit und Witterung angepasst):

- Anorak, atmungsaktiv (GoreTex o.ä.)
- Funktionsjacke (Softshell, ideal: winddicht oder windabweisend)
- Funktions-Skitourenhose (winddicht oder zusätzlich winddichte Überhose)
- Funktionsshirt, Funktionsunterwäsche (inkl. Reservegarnitur zum Wechseln, ideal: aus Merino-Wolle )
- Handschuhe (ideal 2-3 Paar, dünne und warme)
- Skihaube (Ersatzhaube)
- ev. Kapperl
- Buff, Halstuch o.ä. (besonders für kahle Köpfe empfohlen!)

#### Rucksack und Inhalt:

- Rucksack, ca. 30-40l, mit Ski- und Pickelbefestigungsmöglichkeit
- Trinkflasche (ideal sind Edelstahlthermos, ca. 1l Inhalt empfohlen)
- Sonnenschutz (Sonnenscreme, Lippenstift)
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Ersatzwäsche zum Umziehen
- Reservehandschuhe, Reservehaube
- Rucksackapotheke (inkl. Pflaster, Blasenpflaster (Compeed), Tape, ggf. persönliche Medikamente)
- 2-Mann-Biwaksack (pro zwei Teilnehmer 1 Stück)
- Handy (inkl. Ladegerät)

#### Notfallausrüstung (kann geliehen werden, ggf. bei Anmeldung bestellen)

- Verschüttetensuchgerät (LVS-Gerät), modernes digitales Gerät mit drei Antennen (Leihgebühr € 7,00) – kein Altgerät mit analoger Technik
- Lawinsonde, min. 240 cm lang (Leihgebühr € 3,00)
- Lawinenschaufel, aus Metall (Leihgebühr € 3,00)

#### Persönliche Alpinausrüstung:

- Steigeisen, auf die Skischuhe eingestellt
- Schlafsack (Komforttemperatur -10°C)
- Unterlagsmatte (wenn aufblasbar, dann auch Reparaturset)
- Stirnlampe (LED, inkl. Einschalt Sicherung und Ersatzbatterien)
- Skihelm für Abfahrt empfohlen (Alpinhelm mit Zertifizierung für Skifahren oder Skihelm)
- Lawinenairbag, wenn vorhanden
- ev. Sportuhr (Höhenmesser bzw. GPS)
- ev. Taschenmesser oder Multifunktionsstool
- ev. Kopfkissen (aufblasbares Reisekissen)

### Reiseutensilien:

- Große Reisetasche: wir empfehlen einen Dufflebag ca. 75 - 110 Lt., diese sind robust, staub- und wasserdicht. **Bitte keine Hartschalenkoffer o.ä.**
- ev. zusätzlich eine kleine Tasche um Sachen im Hotel zu deponieren
- Handtuch
- Kulturbeutel
- Gehörschutz (Oropax)
- Taschenmesser
- Taschentücher, Feuchttücher, Toilettenpapier
- Plastikbeutel für Schmutzwäsche

### Außerdem:

- Bargeld in Euro oder Dollar (im Iran funktionieren westliche Kreditkarten und Bankkarten nicht!)
- Reisepass mit Visum für den Iran + Kopie des Passes und der Seite mit Visum
- Flugübersicht mit Buchungsnummer
- Versicherungsdokumente mit Kontaktadressen
- Fotoapparat, wer will und hat (inkl. ausreichend Speicher und Ersatzakku)

### Hinweise:

- Wir empfehlen den Dufflebag als Fluggepäck aufzugeben und den Skitourenrucksack als Handgepäck zu verwenden. (Bitte beachtet die Limits für die zulässige Größe des Handgepäcks)
- Skitourenausrüstung kann mit dem Fluggepäck mitgeführt werden und wird bei der Buchung der Flüge von uns angemeldet. Bitte beachtet aber das Maximalgewicht des Freigepäcks (23 kg) auf dem Flügen Wien-Teheran-Wien. (Wenn die Sportausrüstung nicht innerhalb der Freigepäckgrenzen liegt, fallen für den Transport Extrakosten pro Flug an.)
- Auf den Inlandsflügen im Iran gilt 20 kg als Gewichtslimit, Übergepäck ist aber gegen eine geringe Gebühr möglich.
- Lawinenairbags können im Flugzeug mitgeführt werden, müssen aber von der Fluggesellschaft genehmigt werden. Bitte um Info, falls ihr einen Lawinenairbag mitnehmen wollt.
- Bitte um Info, wenn ihr wichtige Ausrüstungsgegenstände nicht habt. Manches können wir verleihen, Schlafsack und Unterlagsmatte könnt ihr auch im Iran mieten, wenn wir dies vorher anmelden.
- Gerne beraten wir dich zu allen Ausrüstungsgegenständen, Kleidung und helfen beim Einkaufen mit kostengünstigen Kauftipps.