



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE





REISE: MTB Tansania: Trans Kilimandscharo

REISECODE: RAMTAN









ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige





## AUSRÜSTUNG

- 1 Paar leichte Sandalen
- Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) 
- Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter Ausrüstung während des Trekkings)
- Radrucksack ca. 25l + Regenhülle 
- Schlafsack (1000 g Daune Tcomfort -8°C lt. EN13537  Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower)
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C) 
- Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden gestellt)
- 1 Paar Sportschuhe
- Fahrradschloss (dünnes Kabelschloss vgl. KryptoFlex 5mm, kleines Vorhängeschloss)
- Mountainbike (empfohlen Full Suspension)
- Robuste Reisetasche/Duffelbag für die Umrundung (max. 1 Gepäckstück mit max. 12 kg). Bitte bringen Sie eine Tasche mit, da das Gepäck mit Yaks oder Trägern transportiert wird

## BEKLEIDUNG

- 1 Trekking oder Sporthose
- Badekleidung
- Daunenjacke/-weste
- Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung) 
- Funktionsunterhose (lang, dünn)
- Halstuch/Neckgaitor 
- Mütze (unter den Helm passend)
- T-Shirts/Hemden 
- 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster 
- Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft
- Fahrradhandschuhe 
- Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung) 
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) 
- Handschuhe lang (wind und wasserdicht)
- Pullover/Jacke 

## ZUSÄTZLICHES

- Elektrolytgetränkpulver
- Gletscher- / Sonnenbrille (Kategorie 4/100%ige UV-Absorption) 
- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- Reiseapotheke
- Thermosflasche (bruchfest mind. 1l) 
- Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)
- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax 
- Handdesinfektionsmittel
- Insektenschutz
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- LED-Stirnlampe mit Batterien 
- Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+)
- Toilettenpapier
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## OPTIONAL

- Fahrradschloss
- GPS-Gerät/Tacho



- Gesäßcreme

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Ersatzteile

Empfehlung zum Ersatzmaterial:

- Ersatzschlauch
- 2 Mantelheber
- Flickzeug
- Dichtmilch
- Bremsbeläge
- Kettenöl und Lappen
- kleines Bike-Tool
- kleine Luftpumpe
- Schaltauge

## Hinweise

- Bitte beachten Sie, dass Ihre Taschen sowohl beim Transfer zum Kilimandscharo Nationalpark als auch bei einer eventuell gebuchten Safariverlängerung oft auf den Dächern der Autos transportiert werden müssen. Aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen strapazierfähige und wasserdichte Reisetaschen.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt und vermeiden Sie "exotische" Teile an Ihrem Rad. Sollten Sie diese dennoch haben, denken Sie an entsprechende Ersatzteile.
- Bitte beachten Sie, dass Ihre Trinkflasche keine PET-Flasche ist. PET-Flaschen sind nicht erlaubt.
- Bitte beachten Sie, dass Ihre Trinkflasche/n ein Volumen von ca. 3l fassen sollten.
- **Bitte entlüften Sie Ihre Schreibradschleppbremsen vor dem Abflug**

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# TABELLE DER SCHUHKATEGORIEN MIT EINSATZANGABEN

## SOMMER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>A</b>	Freizeit, Alltag, Reise, Walking	Gute Wege, Parkanlagen
<b>A/B</b>	Leichte Wanderungen im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Voralpen	Gute und weniger gute Wege, Hüttenwege
<b>B</b>	Anspruchsvolle Wanderungen in Mittelgebirge oder Alpen, leichte Trekkingtouren	Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen
<b>B/C</b>	Anspruchsvolle Trekkings, harte Wanderungen, bis Hochgebirge	Auch auf schlechten Pfaden und Trails, in Geröll, Klettersteige
<b>C</b>	Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren	Gletscher, schlechteste Wege oder auch weglos, in Geröll und auf Klettersteigen
<b>D</b>	Absolut steigeisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
<b>Kletterschuhe</b>	Fels- oder Hallenklettern	Kletterrouten im alpinen Gelände und Sportkletteranlagen

## WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>B</b>	Hohe winterfeste Trekkingstiefel mit Profilsohle (empfohlen: Gore Tex o.ä.) Schneeschuhgehen und Winterwanderungen	Im verschneiten Gebirge auch auf vereisten Wegen, auch im Einsatz mit Schneeschuhen, Grödel oder Steigeisen
<b>Skitourenschuh</b>	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
<b>Freerideschuh</b>	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
<b>Pistenskischuh</b>	Alpinski	Skipiste
<b>Snowboard Boots</b>	Snowboard- Splitboardtouren, Freeride	Skipisten, Varianten Gelände, Freies Skigelände auch im Einsatz mit Schneeschuhen

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG

**patagonia**

Produktqualität und Umweltschutz  
[www.patagonia.com](http://www.patagonia.com)

**TRENTINO**  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



Qualität, Innovation und bestechendes Design für den Berg- und Klettersport  
[www.petzl.com](http://www.petzl.com)



Skiausrüstung von Dynafit  
[www.dynafit.com](http://www.dynafit.com)



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839  
[www.roeckl.de](http://www.roeckl.de)



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme  
[www.leki.com](http://www.leki.com)



Wandelerliteratur für Bergsteiger und Kletterer  
[www.rother.de](http://www.rother.de)



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte  
[www.ortovox.com](http://www.ortovox.com)



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition  
[www.seeberger.com](http://www.seeberger.com)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.