



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: E-MTB Ruanda/Uganda: Trans Ostafrika I

REISECODE: RAEUGA


ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige






## AUSRÜSTUNG

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Paar leichte Sandalen                        |   | <input type="checkbox"/> 1 Paar Sportschuhe               |   |
| <input type="checkbox"/> Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) |  | <input type="checkbox"/> kurze Gamaschen                  |  |
| <input type="checkbox"/> Mountainbike-Schuhe mit Profil                 |   | <input type="checkbox"/> Radrucksack ca. 25l + Regenhülle |  |
| <input type="checkbox"/> Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)     |  |   |   |

## BEKLEIDUNG

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Trekking oder Sporthose                                     |   | <input type="checkbox"/> 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge                                    |    |
| <input type="checkbox"/> 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm                                   |    | <input type="checkbox"/> 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster                                   |    |
| <input type="checkbox"/> 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen               |    | <input type="checkbox"/> Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft            |   |
| <input type="checkbox"/> Dünne Windstopper Fingerhandschuhe                            |    | <input type="checkbox"/> Fahrradhandschuhe   |    |
| <input type="checkbox"/> Funktioneller Midlayer (Softshell- oder Fleece-Jacke)         |   | <input type="checkbox"/> Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung)      |    |
| <input type="checkbox"/> Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung) |    | <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)                          |   |
| <input type="checkbox"/> Pullover/Jacke  |   | <input type="checkbox"/> Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) |  |
| <input type="checkbox"/> T-Shirts/Hemden   |  |  |   |

## ZUSÄTZLICHES

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Badesachen   |   | <input type="checkbox"/> Bargeld   |   |
| <input type="checkbox"/> DryBag für Wertsachen, Handy, Fotoapparat                              |   | <input type="checkbox"/> Elektrolytgetränkepulver  |   |
| <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape                                  |  | <input type="checkbox"/> Fotoapparat, Handy, Ladegerät   |   |
| <input type="checkbox"/> Großer Rucksack oder Reisetasche (kein Koffer) für das Mehrtagesgepäck |   | <input type="checkbox"/> Handtuch  |  |
| <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente  |   | <input type="checkbox"/> Insektenschutz  |   |
| <input type="checkbox"/> Reisepass oder Personalausweis   |   | <input type="checkbox"/> Kreditkarte/EC-Karte  |   |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)                               |   | <input type="checkbox"/> Regenschutz   |   |
| <input type="checkbox"/> Stirnlampe   |  | <input type="checkbox"/> Skibrille / Sonnenbrille (100% UV-Absorption)   |  |
| <input type="checkbox"/> Toilettenpapier  |   | <input type="checkbox"/> Sonnenhut   |  |
| <input type="checkbox"/> Universaladapter   |   | <input type="checkbox"/> Toilettenartikel  |   |
| <input type="checkbox"/> Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)      |   | <input type="checkbox"/> Trinkflasche (1l nach Bedarf auch mehr) und Lunchbox (zur Vermeidung von Plastikmüll) |   |

## OPTIONAL

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger
- Feuchttücher
- Höhenmesser
- Literatur

- Fahrradschloss
- GPS-Gerät/Tacho
- Karten



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Hinweise

- Leichte, atmungsaktive und bequeme Kleidung ist angebracht. Für die Abende und die kühlen Morgenstunden empfehlen wir wärmere Kleidung. Für Ausflüge in die Nationalparks ist gutes Schuhwerk und langärmelige Oberbekleidung notwendig. Einen Regenschutz mitzunehmen ist immer zu empfehlen und gute Sonnenbrillen sind unerlässlich. Wertsachen und Schmuck im Hotelsafe deponieren oder besser noch – zu Hause lassen. Dein Hauptgepäck wird durchgehend im Begleitfahrzeug transportiert und ist dort allzeit griffbereit.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.
- Es werden Hardtail E- Mountainbikes vor Ort gestellt.
- Teilen Sie uns bitte bei Buchung Ihre Körpergröße mit, wir werden das Rad dann für Sie reservieren.
- Es empfiehlt sich Kopien von allen Reisedokumenten anzufertigen: Reisepass (bei Verlust); Versicherungsschein und Reisebestätigung (als Nachweis für den Versicherungsfall).
- Eine Kopie des Reisepasses sollte unbedingt vom Original getrennt mitgeführt sowie eine Kopie zu Hause hinterlegt werden. Im Falle eines Verlustes sind die Kopien eine große Hilfe bei der Ersatzbeschaffung.
- Bitte nehmen Sie die angegebenen Beträge in Euro oder besser in Dollar mit. (Dollarscheine dürfen frühestens im Jahr 2013 gedruckt sein!). Kleine Dollarnoten haben einen sehr schlechten Umrechnungskurs. 50 US\$ oder 100 US\$ Noten haben den besten Kurs.

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)



Wandelliteratur 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.