



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Tansania: Mountainbike Besteigung Kilimandscharo 5895 m






REISECODE: RAMTAN

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.











 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige





AUSRÜSTUNG

- 1 Paar Sportschuhe
- Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter Ausrüstung während des Trekkings) 
- Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden gestellt)
- Fahrradschloss (dünnes Kabelschloss vgl. KryptoFlex 5mm, kleines Vorhängeschloss)
- 1 Paar leichte Sandalen
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C) 
- Schlafsack (1000 g Daune Tcomfort -8°C lt. EN13537) 
- Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower)
- Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) 
- 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
- Radrucksack ca. 25l + Regenhülle 

BEKLEIDUNG

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

ZUSÄTZLICHES

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

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de



OPTIONAL

Gesäßcreme

Fahrradschloss

GPS-Gerät/Tacho



DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de



Ersatzteile

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

Hinweise

- 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 entlüften Sie Ihre Schreibernbremsen vor dem Abflug**

TABELLE DER SCHUHKATEGORIEN MIT EINSATZANGABEN

SOMMER

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

WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
B	Hohe winterfeste Trekkingsstiefel 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
Skitourenschuh	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
Freerideschuh	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
Pistenskischuh	Alpinski	Skipiste
Snowboard Boots	Snowboard- Splitboardtouren, Freeride	Skipisten, Varianten Gelände, Freies Skigelände auch im Einsatz mit Schneeschuhen

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de



UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität
www.deuter.com



Access the inaccessible®
Qualität, Innovation und bestechendes Design für den Berg- und Klettersport
www.petzl.com



Skiausrüstung von Dynafit
www.dynafit.com



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com



Wandelliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.com

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de

