AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Tansania: Trans Kilimandscharo, 5895 m

REISECODE: RAMTAN

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

= Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- ❑ 1 Paar leichte Sandalen
- ❑ eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades)
- ❑ Fahrradschlosss (dünnes Kabelschloss vgl. KryptoFlex 5mm, kleines Vorhängeschloss)
- ❑ Mountainbike (empfohlen Full Suspension)
- ❑ 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
- ❑ Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)
- ❑ Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter Ausrüstung während des Trekkings)
- ❑ Mountainbike-Schuhe mit Profil
- ❑ 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

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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

OPTIONAL

- ❑ Fahrradschloss
- ❑ GPS-Gerät/Tacho
- ❑ Karten
- ❑ Gesäßcreme
- ❑ Herzfrequenzmesser
- ❑ Literatur

Ersatzteile

Empfehlung zum Ersatzmaterial:

- Ersatzschlauch
- 2 Mantelheber
- Flickzeug
- Dichtmilch
- Bremsbeläge
- Kettenöl und Lappen
- kleines Bike-Tool
- kleine Luftpumpe
- Schaltauge
- Kettenschloss zur Kette passend (Achtung: dies ist kein Fahrradschloss)
- Einweghandschuhe für kleine Reparaturen

Die Aufteilung Ihrer Gepäckstücke ist wie folgt:

1. Radrucksack (ca. 25l): Ihren Tagesrucksack tragen Sie während des Bike-Trekkings mit Ihren persönlichen Gegenständen, unter anderem Wasserflasche, Regenschutz, zusätzliche persönliche Verpflegung.

2. Robuste Reisetasche: In dieser Tasche transportieren Sie alle Kleidung sowie Isomatte und Schlafsack für die Tage am Berg. Die Tasche darf 15 kg nicht überschreiten und wird von den Trägern der Begleitmannschaft getragen.

3. Kleine Tasche zur Deponierung im Hotel in Moshi: Die Kleidung, die Sie während Ihres Fluges tragen und ggf. für Safaris benötigen, können Sie in einer kleineren Tasche im Hotel in Moshi deponieren. Somit müssen Sie diese Sachen nicht mit auf das Trekkig nehmen.

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.

Des Weiteren sind im Kilimandscharo Nationalpark keine käuflichen Mineralwasserflaschen aus Plastik erlaubt. Daher nehmen Sie bitte ausreichend Ihre eigenen Trinkflaschen oder Trinkblasen mit und achten Sie darauf, dass Sie damit 3 Liter transportieren können

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 Schreibenbremsen 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 Trekkingstiefel mit Profilsohle (empfohlen: Gore Tex o.ä.) Schneeschuhgehen und Winterwanderungen	Im verschneiten Gebirge auch auf vereisten Wegen, auch im Einsatz mt 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

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner

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

Qualität, Innovation und bestechendes Design fürden 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

Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de

Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com

Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.com

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.