



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Ruanda/Uganda: 2-Länder Abenteuer

REISECODE: RAMRUN












ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige


AUSRÜSTUNG

- 1 Paar Rad-Überschuhe
- 1 Satz Bremsbeläge
- eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades)
- Ersatzspeichen, Speichenschlüssel
- Flickzeug 
- Kettenschloss (Achtung, das ist kein Fahrradschloss und es muss zur Kette passen)
- Mountainbike-Schuhe mit Profil
- Reisetasche oder Dufflebag, kein Koffer (max. 1 Gepäckstück mit max. 15 kg)
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) 
- 1 Paar Sportschuhe
- 2 Mantelheber
- Ersatzschlauch
- Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) 
- Kettenöl und Lappen
- kleines Biketool
- Luftpumpe
- Mountainbike XC / AM
- Radrucksack ca. 25l + Regenhülle 
- Schaltauge

BEKLEIDUNG

- 1 Trekking oder Sporthose
- 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge 
- 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster 
- Daunenjacke/-weste
- Funktioneller Midlayer (Softshell- oder Fleece-Jacke)
- Mütze (unter den Helm passend)
- Schlauchtuch/Neckgaiter
- Trekkinghose lang/knielang 
- Überhose (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) 
- 2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm 
- 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm 
- 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen 
- Fahrradhandschuhe 
- Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft) 
- Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) 
- Wechselwäsche
- Windbreaker 

ZUSÄTZLICHES

- Alu-Rettungsdecke
- Dichtungsmilch 
- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax 
- Handtuch 
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)
- Persönliche Medikamente
- Badesachen
- Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs)
- Handdesinfektionsmittel
- Insektenschutz
- Kreditkarte
- Notfall-Biwaksack z.B. Ortovox Bivi Ultralight 
- Regenschutz

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- Reiseapotheke
- Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape
- Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)

- Reisepass
- Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- Sonnenhut
- Toilettenartikel
- Universaladapter



OPTIONAL

- Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger
- Gesäßcreme
- Mud Guard / Schutzblech (empfohlen, aber keine Pflicht)

- Fahrradschloss
- GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-Batterien



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Hinweise

- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

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 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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

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



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



Qualität, Innovation und bestechendes Design für den Berg- und Klettersport
www.petzl.com

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.