

## **AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE**

REISE: Kilimandscharo-Bausteine: Zelttrekking auf der Rongai und Kikeleva

Route

REISECODE: TARON

### **AUSRÜSTUNG**

	Gamaschen kniehoch	<b>#</b>		Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter			
	Regenhülle für den Rucksack	<b>=</b>		Ausrüstung während des Trekkings)			
	Rucksack ca. 30-35 l	Щ		Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit	<b>=</b>		
	Schlafsack (750 g Daune Tcomfort -5°C lt. EN13537	Щ		wasserdichter Müllsack-Einlage)			
	Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder						
	entsprechender Kunstfaserschlafsack)	-			<b></b>		
	Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C)	<b>=</b>		Teleskopstöcke	Ħ		
	Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden			Trekkingsandalen oder Turnschuhe			
	gestellt)						
3EK	LEIDUNG						
	Daunenjacke/-weste			Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit	Щ		
	Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit	Щ		Membranenverarbeitung)			
	Membranenverarbeitung)			Funktionssocken	藚		
	Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)	Щ		Halstuch/Neckgaitor	鮋		
	Pullover/Jacke	Щ		T-Shirts/Hemden	鮋		
	Trekkinghose lang/knielang	Щ		Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)	鮋		
	Unterziehhandschuhe (Fleece - oder	鮋		Warme Mütze	鮋		
	Windstoppermaterial)						
ZUSÄTZLICHES							
	Badesachen			Elektrolytgetränkepulver			
	Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax	Щ		Insektenschutz			
	Kamera, Smartphone, Ladegerät			Kleines Nähzeug			
	LED-Stirnlampe mit Batterien	<b>=</b>		Persönliche Medikamente			
	Regenschutz			Reiseapotheke			
	Sonnenbrille	Щ		Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)			
	Sonnenhut	<b>=</b>		Toilettenartikel			
	Toilettenpapier			Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach	뼅		
	Trinkflasche (wahlweise aus Stahl oder Plastik oder			Bedarf 1,5 l)			
	ggf. auch eine Trinkblase)			Universaladapter			
	Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade,						
	Nüsse, Trockenobst)						

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# OPTIONAL Fernglas Höhenmesser Literatur Taschenmesser

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

#### Hinweise

- Es empfiehlt sich Kopien von allen Reisedokumenten anzufertigen: Reisepass (bei Verlust); Versicherungsschein und Reisebestätigung (als Nachweis für den Versicherungsfall).
- Bei schnellem Flugzeugwechsel oder Flugverspätung kommt es vor, dass Gepäck falsch verladen und nachgestellt wird. Nehmen Sie Ihre Trekkingschuhe als Handgepäck mit in die Kabine. Sollte ihr Gepäck nicht rechtzeitig eintreffen, kann Ersatzausrüstung vielleicht vor Ort besorgt werden, gutes und passendes Schuhwerk aber kaum.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.

## 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
В	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
С	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
В	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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG







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



Skiausrüstung von Dynafit www.dynafit.com



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme www.leki.com



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte www.ortovox.com



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



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839 www.roeckl.de



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer www.rother.de



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition www.seeberger.com