

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Ruanda/Uganda: 2-Länder Abenteuer

REISECODE: RAMRUN

AUSRÜSTUNG

ш	1 Paar Rad-Uberschune		ш	1 Paar Sportschune	
	1 Satz Bremsbeläge			2 Mantelheber	
	eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades)			Ersatzschlauch	
	Ersatzspeichen, Speichenschlüssel			Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)	Щ
	Flickzeug	=		Kettenöl und Lappen	
	Kettenschloss (Achtung, das ist kein Fahrradschloss			kleines Biketool	
	und es muss zur Kette passen)			Luftpumpe	
	Mountainbike-Schuhe mit Profil			Mountainbike XC / AM	
	Reisetasche oder Dufflebag, kein Koffer (max. 1			Radrucksack ca. 25l + Regenhülle	鮋
	Gepäckstück mit max. 15 kg)			Schaltauge	
	Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)	Щ			
3Ek	(LEIDUNG				
	1 Trekking oder Sporthose			2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm	鮋
_	2 Rad-Shirt lang oder Armlinge	=	_	2 Rad-Shirts mit kurzem Arm	 <u> </u>
_	2 Radhosen kurz mit Sitzpolster	<u>=</u>	0	2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen	<u> </u>
_	Daunenjacke/-weste	-	_	Fahrradhandschuhe	<u>=</u>
_	•		_		画
	Funktioneller Midlayer (Softshell- oder Fleece-Jacke)		ш	Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)	-
	Mütze (unter den Helm passend)			Regenjacke (wind- und wasserabweisendes,	Щ
	Schlauchtuch/Neckgaitor		_	atmungsaktives Material)	
_	Trekkinghose lang/knielang		_	·	
ш	Überhose (wind- und wasserabweisendes,	Щ	_	Wechselwäsche	ш
	atmungsaktives Material)			Windbreaker	Щ
ZUS	SÄTZLICHES				
	Alu-Rettungsdecke			Badesachen	
	Dichtungsmilch	Щ		Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs)	
	Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax	Щ		Handdesinfektionsmittel	
	Handtuch	Щ		Impf- oder Genesenennachweis	
	Insektenschutz			Kamera, Smartphone, Ladegerät	
	Kreditkarte			Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)	
	Notfall-Biwaksack z.B. Ortovox Bivi Ultralight	Щ		Persönliche Medikamente	

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

	Regenschutz	Reiseapotheke	
	Reisepass	Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen,	
	Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)	Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape	
	Toilettenartikel	Sonnenhut	Щ
	Universaladapter	Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)	
	·	Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade,	
		Nüsse, Trockenobst)	
OPT	IONAL		
	Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger	Fahrradschloss	Щ
	Gesäßcreme	GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-	
\Box	Mud Guard / Schutzhlech (empfohlen, aber keine	Batterien	

Pflicht)

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
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