

Ausrüstung für Kilimanjaro Mountainbike - 5000 HM Downhill vom Seven Summit

Tagesrucksack mit Regenhülle (25L)

Der Tagesrucksack sollte keinesfalls größer als 25l sein. Aus Erfahrung wissen wir, je mehr Platz zur Verfügung steht, desto mehr muss mit. Der Rucksack muss zur Körpergröße passen. Für Damen gibt es speziell geschnittene Rucksäcke. Ein empfehlenswertes Modell für die ganzjährigen Tagestouren findest du [hier](#).

Dufflebag max. 20 kg

Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C

Für mehrtägige Wandertouren sind Schuhe der Kategorie B, idealerweise B/C mit einem Schaft, der über die Knöchel geht, ein absolutes Muss. Ein fester Schuh bietet deutlich mehr Stabilität. Wenn du neue Schuhe kaufst, solltest du diese unbedingt vorher einlaufen. Wenn deine Schuhe schon ein paar Jahre alt sind, solltest du über eine Neuanschaffung nachdenken - auch wenn er dir gut passt. Mit der Zeit härtet die Sohle aus, wird unflexibler und es besteht die Gefahr, dass sich die Sohle ablöst. Für Damen und Herren ist [dieses Modell](#) zu empfehlen.

Für Schneeschuhtouren sind diese Bergschuhe ebenfalls bestens geeignet. Wenn du nur eine Tagestour mit Schneeschuhen machst, genügen auch feste Winterstiefel zum Schnüren oder wasserdichte Bergschuhe, an welchen die Schneeschuhe befestigt werden können.

Teleskop- oder faltstöcke

[Stöcke](#) sind vor allem bei langen Abstiegen sehr hilfreich, um deine Gelenke zu schonen. Bei anstrengenden Aufstiegen ist der Einsatz ebenfalls zur Unterstützung zu empfehlen. Im Frühsommer, wenn noch Schnee in den Bergen liegt, sind Stöcke mit großen Tellern ein Sicherheitsfaktor. Zu dieser Jahreszeit bzw. immer wenn mit größeren Schneefeldern in den Bergen zu rechnen ist, gehören Stöcke zur Standardausrüstung.

Bikeausrüstung

Neben einem [Fahrradhelm](#) gehört natürlich auch das Bike zur Ausrüstung. Gerne kannst du dies auch in den ortsansässigen Sportgeschäften leihen. Empfehlenswert ist ebenfalls eine angemessene Bikebekleidung (Beispiel [Unterbekleidung](#) und [Oberbekleidung](#)) mit passenden Bikeschuhen bzw. Turnschuhen zu tragen. Wichtig ist, dass deine Schuhe eine glatte Sohle haben. Bitte beachte die Zusatzausrüstung bei der MTB-Tour auf den Kilimanjaro.

Funktionssocken

Je nach Länge der Tour benötigst du ein weiteres Paar zum Wechseln. Bei Sommertouren kannst du die [Socken](#) auch mal auswaschen. Wir empfehlen Socken aus Merino-Wolle. Für Wintertouren empfehlen wir etwas wärmere [Socken](#) mit einem höheren Schaft. Wichtig ist ein guter Sitz der Socken, damit kann das Risiko der Blasenbildung deutlich verringert werden.

Funktionelle Unterwäsche

Je nach Länge der Tour benötigst du zwei bis drei Garnituren zum Wechseln. Eine Garnitur trägst du bereits bei Tourenstart. Wir empfehlen Wäsche aus Merino-Wolle. Erfahrungsgemäß beginnt Synthetik-Material nach einiger Zeit unangenehm zu riechen. Bei Sommertouren kann die Unterwäsche auch mal ausgewaschen werden. Sehr gute Erfahrung haben wir mit Unterwäsche von super.natural für [Damen](#) und [Herren](#) gemacht.

leichte Hüttenhose

Für eine Tour mit Hütten-Übernachtungen benötigst du eine [leichte Hose](#) für deinen Aufenthalt auf der Hütte. Hier solltest du unbedingt auf das Gewicht und ein kleines Packmaß achten.

Funktionsshirt langärmelig

Abhängig von deiner Tour benötigst du ein zweites Shirt ([Beispiel Herren](#) & [Beispiel Damen](#)) zum Wechseln. Je nach Wetter und Tour trägst du [dieses Shirt](#) (wärmere Version) vielleicht schon am Körper. Wir empfehlen auch hier Merino-Wolle. Das Shirt kannst du bei Sommertouren auch mal auswaschen. Möglicherweise ist eine Weste eine gute Ergänzung statt eines weiteren Shirts, das ist aber natürlich dir überlassen. Achte auch hier auf das Gewicht.

Funktionsshirt kurzärmelig

Abhängig vom Charakter und der Länge der Tour benötigst du vielleicht ein zweites Shirt. Während einer Sommertour kann das Shirt ([Beispiel Damen](#) & [Beispiel Herren](#)) auch mal von Hand gewaschen werden. Diese Shirts gibt es auch in unserem Bergschulbüro im Kleinwalsertal käuflich zu erwerben (solange der Vorrat reicht).

Wärmende Jacke

Diese wärmende Schicht kann eine Primaloft-, Daunen-, Fleece- oder Softshelljacke ([Beispiel Damen](#) & [Beispiel Herren](#)) sein. Wichtig ist, dass eine Regenjacke bzw. Hardshelljacke darüber passt. Diese kannst du als zusätzliche Wärmeschicht tragen. Das Schichtprinzip hat sich in den Bergen bewährt. Mehrere dünne Schichten übereinander bieten Flexibilität in Bezug auf Temperatur und Wetter.

Regenschutz

Der Regenschutz ist mit das Wichtigste in unserer Ausrüstung. Das Wetter in den Bergen kann sich sehr schnell ändern. Neben einer Regenjacke ([Damen/Herren](#)) muss auch eine [Regenhose](#) bei jeder Tour in den Rucksack. Ein Regenponcho ist ungeeignet, ein Windstoß genügt um deine Sicht einzuschränken, was wiederum die Trittsicherheit beeinflusst.

Hardshelljacke

Um auch bei Nässe oder Schneefall gut ausgerüstet zu sein, gehört die wasserdichte Jacke (Beispiel [Damen](#) & [Herren](#)) zur deiner Ausrüstung. Achte daher darauf, dass deine Jacke aus Gore-Tex oder ähnlichen Membranen besteht.

Mütze/Stirnband

Egal ob Winter- oder Sommertour - eine [Mütze](#) oder ein [Stirnband](#) gehört in deinen Rucksack. Je nach Vorliebe reicht auch ein Stirnband. Die Kapuze dient dann als zusätzlicher Wärmeschutz am Kopf.

leicht gefütterte Handschuhe

In den Bergen kann das Wetter schnell umschlagen. Auch im Sommer kann es in der Höhe empfindlich kalt werden. Deshalb gehören leicht [gefütterte Handschuhe](#) auch im Sommer in den Rucksack.

Für Touren im Winter sind leicht gefütterte Handschuhe ideal, wenn es nicht zu kalt ist oder wenn dich ein schweißtreibender Aufstieg fordert. Abhängig von deiner Tour musst du ein [zweites Paar](#), wärmer gefüttert, mitnehmen. Gerade bei Touren im Schnee (Hoch-, Ski-, Freeride- oder Schneeschuhtouren) können die Temperaturen deutlich schwanken.

Sonnenschutz

Dazu gehören Sonnencreme, [Sonnenbrille](#), [Schildmütze](#) oder ein Sonnenhut.

Trinkflasche

Deine [Trinkflasche](#) sollte mindestens 1 bis 1,5 Liter fassen (als eine Flasche oder zwei Flaschen). Bei den meisten Touren kann man zwischendurch die Flasche auffüllen. Dennoch solltest du sicherstellen, dass du auf langen Strecken genügend zum Trinken dabei hast.

Ausweis/Bargeld

Bargeldloses Bezahlen ist nur auf wenigen Hütten möglich. Deshalb musst du genügend Bargeld mitnehmen, um alle Kosten, die nicht in deiner Pauschale inkludiert sind, zu begleichen. Wie viel du mitnimmst, hängt von deinem Konsumverhalten ab. Ein grober Richtwert sind etwa 45,00 € pro Tag und pro Person.

Blasenpflaster & Tape

Ein hautverträgliches Tape zum Abkleben von empfindlichen Stellen im Schuh sollte unbedingt mit in den Rucksack. Außerdem ist es hilfreich, vorsorglich Blasenpflaster mitzunehmen. Neben deinen persönlichen Medikamenten solltest du auch Schmerzmittel und ein bisschen Verbandsmaterial mitnehmen, aber alles natürlich nur in kleinen Mengen und klein verpackt.



Gefütterter Schlafsack

Ein gefütterter Schlafsack mit einer Komfortzone um 0 Grad (bei den Nepal-Reisen bis -10 Grad) hat einen großen Einsatzbereich. Gegen Gebühr kannst du einen Schlafsack vor Ort ausleihen.

Zusätzliche Packliste:

- Warme Mütze für unter den Helm
- Radhandschuhe
- Buff oder Bandana zum Schutz (Staub/Kälte)
- Knie- und Ellbogenschützer (empfohlen)
- Radhelm (leihweise gegen Gebühr)
- Handdesinfektionsmittel, Feuchttücher
- bequeme Turnschuhe
- Radschuhe (ohne Klicks)
- Wasserdichte Packsäcke
- Persönliche Medikamente, Elektrolyte + Riegel

Wenn du dein eigenes Fahrrad mitbringst, solltest du auf folgende Spezifikationen achten:

- Vollgefedertes All-Mountain-Rad mit *110mm bis *160mm Federweg
- Reifen der Größe 2.2 bis 2.3
- Schlauchlose Reifen mit Reparaturkit

Zusätzliche Ausrüstung, wenn du dein eigenes Fahrrad mitbringst:

- Kettenglieder, Ersatzkette
- Trockenes Kettenschmiermittel
- Mech Hanger oder Drop out passend für dein Fahrradmodell
- Bremsbeläge passend für dein Fahrradmodell

