



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Mountainbike & Yoga im Altmühltal





REISECODE: RAMYOA

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.













 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige





AUSRÜSTUNG

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Paar Rad-Überschuhe | | <input type="checkbox"/> 1 Paar leichte Sandalen | |
| <input type="checkbox"/> Mountainbike-Schuhe mit Profil | | <input type="checkbox"/> 1 Paar Sportschuhe | |
| <input type="checkbox"/> 2 Mantelheber | | <input type="checkbox"/> 1 Satz Bremsbeläge | |
| <input type="checkbox"/> Ersatzschlauch | | <input type="checkbox"/> eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades) | |
| <input type="checkbox"/> Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) |  | <input type="checkbox"/> Ersatzspeichen, Speichenschlüssel | |
| <input type="checkbox"/> Kettenöl und Lappen | | <input type="checkbox"/> Flickzeug |  |
| <input type="checkbox"/> Luftpumpe | | <input type="checkbox"/> kleines Biketool | |
| <input type="checkbox"/> Yogamatte- & Gymnastikmatte |  | <input type="checkbox"/> Mountainbike XC / AM | |
| <input type="checkbox"/> Reise-/Trekkingtasche | | <input type="checkbox"/> Radrucksack ca. 25l + Regenhülle |  |

BEKLEIDUNG

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) |  | <input type="checkbox"/> Primaloft- oder dünne Daunenjacke |  |
| <input type="checkbox"/> 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen |  | <input type="checkbox"/> Windbreaker |  |
| <input type="checkbox"/> Überhose (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) |  | <input type="checkbox"/> 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster |  |
| <input type="checkbox"/> Wechselwäsche | | <input type="checkbox"/> 2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm |  |
| <input type="checkbox"/> Handschuhe lang (wind und wasserdicht) | | <input type="checkbox"/> 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge |  |
| | | <input type="checkbox"/> 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm |  |
| | | <input type="checkbox"/> Fahrradhandschuhe |  |

ZUSÄTZLICHES

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Handtuch |  | <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape |  |
| <input type="checkbox"/> Handdesinfektionsmittel | | <input type="checkbox"/> Toilettenartikel | |
| <input type="checkbox"/> Nasen- und Mundschutz | | <input type="checkbox"/> Insektenschutz | |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille 100%ige UV-Absorption |  | <input type="checkbox"/> Reiseapotheke | |
| <input type="checkbox"/> Bargeld | | <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+) | |
| <input type="checkbox"/> Reisepass oder Personalausweis | | <input type="checkbox"/> Kreditkarte/EC-Karte | |
| <input type="checkbox"/> Elektrolytgetränkpulver | | <input type="checkbox"/> Universaladapter | |
| <input type="checkbox"/> Kugelschreiber | | <input type="checkbox"/> Kamera, Smartphone, Ladegerät | |
| <input type="checkbox"/> Stirnlampe |  | <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente | |
| <input type="checkbox"/> Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst) | | <input type="checkbox"/> Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter) | |

OPTIONAL

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de



- Fahrradschloss
- GPS-Gerät/Tacho



- Antibakterielles Hautreinigungsgel
- Gesäßcreme
- Herzfrequenzmesser



DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de



Hinweise

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

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de



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 Trekkingsstiefel 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

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

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



Access the inaccessible®
Qualität, Innovation und bestechendes Design für den 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

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de

