



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Türkei: Trans Lykien: Der Lykische Weg mit dem MTB

REISECODE: RAMLYK

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- 1 Paar leichte Sandalen
- 1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss
- Mountainbike XC / AM
- Radrucksack ca. 25l + Regenhülle 
- 1 Paar Sportschuhe
- Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) 
- Mountainbike-Schuhe mit Profil

## BEKLEIDUNG

- 1 Trekking oder Sporthose
- 2 Funktionsunterhemden (lang)
- 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm 
- 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen 
- Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranverarbeitung) 
- Überhose (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) 
- 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)
- 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge 
- 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster 
- Fahrradhandschuhe 
- Mütze (unter den Helm passend)
- Pullover/Jacke 
- Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) 
- Wechselwäsche

## ZUSÄTZLICHES

- Elektrolytgetränkpulver
- Fotoapparat, Handy, Ladegerät
- Kreditkarte/EC-Karte
- Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)
- Persönliche Medikamente
- Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)
- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape 
- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- LED-Stirnlampe mit Batterien 
- Notfall-Biwaksack z.B. Ortovox Bivi Ultralight 
- Reisepass oder Personalausweis
- Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)

## OPTIONAL

- Antibakterielles Hautreinigungsgel
- Gesäßcreme
- Fahrradschloss 
- GPS-Gerät/Tacho 

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Wird leihweise vor Ort gestellt (im Reisepreis eingeschlossen)

### Empfehlung: Ersatzmaterial:

- Ersatzschlauch
- 2 Mantelheber
- Flickzeug
- 1 Satz Bremsbeläge
- Ersatzspeichen, Speichenschlüssel
- Kettenöl und Lappen
- kleines Bike-Tool
- Luftpumpe
- Dichtungsmilch

Ein Leihbike kann bei Bedarf vor Ort auf Anfrage gemietet werden.

- Leihbike: Hardtail-Mountainbike
- Leihgebühr 2025: ab 415,- EUR
- Bitte beachten Sie, dass die Leihgebühr des Leihbikes nicht im Reisepreis eingeschlossen ist.

## Hinweise

- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.
- Bitte Ersatzmaterial für das eigene Mountainbike mitführen.
- Bitte entlüften Sie Ihre Schreibeibremse vor dem Abflug.

# TABELLE DER SCHUHKATEGORIEN MIT EINSATZANGABEN

## SOMMER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>A</b>	Freizeit, Alltag, Reise, Walking	Gute Wege, Parkanlagen
<b>A/B</b>	Leichte Wanderungen im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Voralpen	Gute und weniger gute Wege, Hüttenwege
<b>B</b>	Anspruchsvolle Wanderungen in Mittelgebirge oder Alpen, leichte Trekkingtouren	Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen
<b>B/C</b>	Anspruchsvolle Trekkings, harte Wanderungen, bis Hochgebirge	Auch auf schlechten Pfaden und Trails, in Geröll, Klettersteige
<b>C</b>	Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren	Gletscher, schlechteste Wege oder auch weglos, in Geröll und auf Klettersteigen
<b>D</b>	Absolut steigeisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
<b>Kletterschuhe</b>	Fels- oder Hallenklettern	Kletterrouten im alpinen Gelände und Sportkletteranlagen

## WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>B</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
<b>Skitourenschuh</b>	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
<b>Freerideschuh</b>	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
<b>Pistenskischuh</b>	Alpinski	Skipiste
<b>Snowboard Boots</b>	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](http://www.patagonia.com)

**TRENTINO**  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



Qualität, Innovation und bestechendes Design für den Berg- und Klettersport  
[www.petzl.com](http://www.petzl.com)



Skiausrüstung von Dynafit  
[www.dynafit.com](http://www.dynafit.com)



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839  
[www.roeckl.de](http://www.roeckl.de)



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme  
[www.leki.com](http://www.leki.com)



Wandelerliteratur für Bergsteiger und Kletterer  
[www.rother.de](http://www.rother.de)



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte  
[www.ortovox.com](http://www.ortovox.com)



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition  
[www.seeberger.com](http://www.seeberger.com)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.