

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Peru: Trans Peru: Von Arequipa nach Cusco

REISECODE: RAMPER

AUSRÜSTUNG

	1 Paar leichte Sandalen		1 Paar Rad-Uberschuhe	
	1 Paar Sportschuhe		eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades)	
	Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)	Щ	Mountainbike XC / AM	
	Mountainbike-Schuhe mit Profil		Radrucksack ca. 25l + Regenhülle	Щ
D = 17	. 5.5			
BEK	LEIDUNG			
	2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)		2 Rad-Shirt lang oder Armlinge	■
	2 Rad-Shirts mit kurzem Arm	Щ	2 Radhosen kurz mit Sitzpolster	■
	2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen	Щ	Badekleidung	
	Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die		Fahrradhandschuhe	=
	Unterkunft		Handschuhe lang (wind und wasserdicht)	
	Pullover/Jacke	Щ	Mütze (unter den Helm passend)	
	Überhose (wind- und wasserabweisendes,	Щ	Regenjacke (wind- und wasserabweisendes,	鮋
	atmungsaktives Material)		atmungsaktives Material)	
	Windbreaker	Щ	Wechselwäsche	
711C	ÄTZLICHES			
LU 3	AIZLICHES			
	Elektrolytgetränkepulver		Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax	=
	Gletscher- / Sonnenbrille	=	Insektenschutz	
	Kamera, Smartphone, Ladegerät		Kleines Waschzeug, Reisehandtuch	
	Persönliche Medikamente		Reisetasche oder robuster Koffer	Щ
	Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)		Stirnlampe	Щ
	Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)		Universaladapter	
	Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade,			
	Nüsse, Trockenobst)			
∩PT	IONAL			
01 1		hm		
	Fahrradschloss	=	Gesäßcreme	ш
	GPS-Gerät/Tacho	 	Taschenmesser	Щ

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Ersatzteile

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

Bitte nehmen Sie entsprechend ausreichend Ersatzmaterial für Ihr eigenes Mountainbike mit.

Hinweise

- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt und vermeiden Sie "exotische" Teile an Ihrem Rad. Sollten Sie diese dennoch haben, denken Sie an entsprechende Ersatzteile.
- Bitte entlüften Sie Ihre Schreibenbremsen vor dem Abflug
- Keine Gewichtsbeschränkung für das Transportgepäckstück.

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