# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Transalp: Von Villach nach Triest

REISECODE: RAMSLO

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

= Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- ❑ 1 Paar leichte Sandalen
- ❑ 1 Paar Sportschuhe
- ❑ 2 Mantelheber
- ❑ Ersatzschlauch
- ❑ Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)
- ❑ Kettenöl und Lappen
- ❑ Luftpumpe
- ❑ Mountainbike-Schuhe mit Profil
- ❑ Sport-/Trekkingtasche fürs Wochengepäck (maximal 15 kg)
- ❑ 1 Paar Rad-Überschuhe
- ❑ 1 Satz Bremsbeläge
- ❑ eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades)
- ❑ Ersatzspeichen, Speichenschlüssel
- ❑ Flickzeug
- ❑ kleines Biketool
- ❑ Mountainbike XC / AM
- ❑ Radrucksack ca. 25l + Regenhülle

## BEKLEIDUNG

- ❑ 2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm
- ❑ 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm
- ❑ 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen
- ❑ Handschuhe lang (wind und wasserdicht)
- ❑ Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material)
- ❑ Wechselwäsche
- ❑ 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge
- ❑ 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster
- ❑ Fahrradhandschuhe
- ❑ Primaloft- oder dünne Daunenjacke
- ❑ Überhose (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material)
- ❑ Windbreaker

## ZUSÄTZLICHES

- ❑ Bargeld
- ❑ Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape
- ❑ Insektenschutz
- ❑ Kreditkarte/EC-Karte
- ❑ Reiseapotheke
- ❑ Sonnenbrille
- ❑ Stirnlampe
- ❑ Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)
- ❑ Elektrolytgetränkepulver
- ❑ Handtuch
- ❑ Kamera, Smartphone, Ladegerät
- ❑ Persönliche Medikamente
- ❑ Reisepass oder Personalausweis
- ❑ Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- ❑ Toilettenartikel
- ❑ Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)

## OPTIONAL

- ❑ Fahrradschloss
- ❑ Gesäßcreme

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- [ ] GPS-Gerät/Tacho
- [ ] Herzfrequenzmesser

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

Sollten Sie ein Bike vor Ort buchen möchten, empfehlen wirChris-Sport. Bitte beachten Sie, die Reservierung eines Leihbikes frühzeitig anfragen.

## Hinweise

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

# 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 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 |



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

# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner

deuter

Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität
www.deuter.com

PETZL Access the inaccessible

Qualität, Innovation und bestechendes Design fürden Berg- und Klettersport
www.petzl.com

DYNAFIT

Skiausrüstung von Dynafit
www.dynafit.com

Roeckl SPORTS

Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de

LEKI

Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com

ROTHER BERGVERLAG

Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de

ORTOVOX

Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com

Seeberger

Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.com

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.