



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Türkei: Trans Kappadokien

REISECODE: RAMKAP

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- 1 Paar leichte Sandalen
- 1 Reisetasche groß, z.B. 14l inkl. TSA-Schloss
- Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) 
- Mountainbike-Schuhe mit Profil
- 1 Paar Sportschuhe
- eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades)
- Mountainbike (empfohlen Full Suspension)
- Radrucksack ca. 25l + Regenhülle 

BEKLEIDUNG

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

ZUSÄTZLICHES

- Dichtungsmilch 
- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax 
- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- LED-Stirnlampe mit Batterien 
- Notfall-Biwaksack z.B. Ortovox Bivi Ultralight 
- Reiseapotheke
- Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)
- Elektrolytgetränkepulver
- Fotoapparat, Handy, Ladegerät
- Kreditkarte/EC-Karte
- Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)
- Persönliche Medikamente
- Reisepass oder Personalausweis
- Trinkflasche (1l nach Bedarf auch mehr) und Lunchbox (zur Vermeidung von Plastikmüll)
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)

OPTIONAL

- Antibakterielles Hautreinigungsgel
- Gesäßcreme
- Fahrradschloss 
- GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-Batterien

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

Hinweise

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

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 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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

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



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



Wandelerliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.com

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.