

# **AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE**

REISE: MTB Fahrtechniktraining: Grundkurs

REISECODE: RAMSCHW

## **AUSRÜSTUNG**

	1 Paar Rad-Überschuhe		1 Paar Sportschuhe	
	1 Satz Bremsbeläge		2 Mantelheber	
	Ersatzschlauch		Ersatzspeichen, Speichenschlüssel	
	Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)	Щ	Fahrradschlosss (dünnes Kabelschloss vgl.	
	Flickzeug	Щ	KryptoFlex 5mm, kleines Vorhängeschloss)	
	Kettenschloss (Achtung, das ist kein Fahrradschloss		Kettenöl und Lappen	
	und es muss zur Kette passen)		kleines Biketool	
	Luftpumpe		Mountainbike (empfohlen Full Suspension)	
	Mountainbike XC / AM		Mountainbike-Schuhe mit Profil	
	Radrucksack ca. 25l + Regenhülle	Щ		
BEK	LEIDUNG			
	2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm	<b>=</b>	2 Rad-Shirt lang oder Armlinge	Щ
	2 Rad-Shirts mit kurzem Arm	Щ	2 Radhosen kurz mit Sitzpolster	鮋
	2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen	<b>=</b>	Fahrradhandschuhe	鮋
	Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)	<b>=</b>	Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)	Щ
	Primaloft- oder dünne Daunenjacke	Щ	Überhose (wind- und wasserabweisendes,	鮋
	Wechselwäsche		atmungsaktives Material)	
			Windbreaker	Щ
ZUS	ÄTZLICHES			
	Bargeld		Dichtungsmilch	Щ
	Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs)		Elektrolytgetränkepulver	
	Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape	Щ	Fotoapparat, Handy, Ladegerät	
	Insektenschutz		Kamera, Smartphone, Ladegerät	
	Kreditkarte/EC-Karte		Persönliche Medikamente	
	Reiseapotheke		Reisepass oder Personalausweis	
	Sonnenbrille	Щ	Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)	
	Stirnlampe	Щ	Toilettenartikel	
	Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)		Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade,	
			Nüsse, Trockenobst)	

#### **OPTIONAL**

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Fahrradschloss	鮋	Gesäßcreme	
GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-		Herzfrequenzmesser	Щ
Batterien		Lesestoff, Topografische Karte	
		Mud Guard / Schutzblech (empfohlen, aber keine	
		Pflicht)	

Hinweise						
Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.						
ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.						

### 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