AUSRÜSTUNGSLISTE

REISE: Frauen – MTB Multisport: MTB und Yoga im Bayerwald
REISECODE: RAMMOSF

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

= Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- [ ] 1 Paar leichte Sandalen
- [ ] 1 Paar Sportschuhe
- [ ] 2 Mantelheber
- [ ] eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades)
- [ ] Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)
- [ ] kleines Biketool
- [ ] Mountainbike XC / AM
- [ ] Mountainbike-Schuhe mit Profil
- [ ] Reise-/Trekkingtasche
- [ ] 1 Paar Rad-Überschuhe
- [ ] 1 Satz Bremsbeläge
- [ ] Bequeme Sportbekleidung für die Yogaeinheiten
- [ ] Ersatzspeichen, Speichenschlüssel
- [ ] Flickzeug
- [ ] Kettenöl und Lappen
- [ ] Kettenschloss (Achtung, das ist kein Fahrradschloss und es muss zur Kette passen)
- [ ] Radrucksack ca. 25l + Regenhülle
- [ ] Yogamatte- & Gymnastikmatte

BEKLEIDUNG

- [ ] 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)
- [ ] 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm
- [ ] 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen
- [ ] Primaloft- oder dünne Daunenjacke
- [ ] Überhose (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material)
- [ ] Wechselwäsche
- [ ] Windbreaker
- [ ] 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge
- [ ] 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster
- [ ] Fahrradhandschuhe
- [ ] Halstuch/Neckgaitor
- [ ] Mütze (unter den Helm passend)
- [ ] Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material)

ZUSÄTZLICHES

- [ ] Bargeld
- [ ] Elektrolytgetränkepulver
- [ ] Handtuch
- [ ] Kamera, Smartphone, Ladegerät
- [ ] Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)
- [ ] Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- [ ] Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs)
- [ ] Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape
- [ ] Insektenschutz
- [ ] Kreditkarte/EC-Karte
- [ ] Persönliche Medikamente
- [ ] Stirnlampe
- [ ] Toilettenartikel

- [ ] Universaladapter
- [ ] Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)
- [ ] Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)

OPTIONAL

- [ ] Fahrradschloss
- [ ] GPS-Gerät/Tacho
- [ ] Mud Guard / Schutzblech (empfohlen, aber keine Pflicht)
- [ ] Gesäßcreme
- [ ] Herzfrequenzmesser

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

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz

www.patagonia.com

TRENTINO

visittrentino.info

Unser touristischer Partner

LEKI

Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com

Roeckl SPORTS

Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de

ORTOVOX

Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com

ROTHER BERGVERLAG

Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de

PETZL Access the inaccessible

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

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

DAV SUMMIT CLUB