

# **AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE**

REISE: MTB Transalp: Von Levico zum Gardasee

REISECODE: RAMLEGA

### **AUSRÜSTUNG**

|        | 1 Paar leichte Sandalen                         |          |   | 1 Paar Rad-Überschuhe                               |             |
|--------|---|----------|---|---|-------------|
|        | 1 Paar Sportschuhe                              |          |   | 2 Mantelheber                                       |             |
|        | eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades)  |          |   | Ersatzschlauch                                      |             |
|        | Ersatzspeichen, Speichenschlüssel               |          |   | Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)      | Щ           |
|        | Fahrradschlosss (dünnes Kabelschloss vgl.       |          |   | Flickzeug   | 뼅           |
|        | KryptoFlex 5mm, kleines Vorhängeschloss)        |          |   | Kettenöl und Lappen                                 |             |
|        | kleines Biketool                                |          |   | Kettenschloss (Achtung, das ist kein Fahrradschloss | ;           |
|        | Luftpumpe                                       |          |   | und es muss zur Kette passen)                       |             |
|        | Mountainbike (empfohlen Full Suspension)        |          |   | Mountainbike-Schuhe mit Profil                      |             |
|        | Radrucksack ca. 25l + Regenhülle                | Щ        |   | Sport-/Trekkingtasche fürs Wochengepäck (maxima     | l           |
|        |   |          |   | 15 kg)  |             |
| DEI    | LEIDLING  |          |   |   |             |
| BEK    | LEIDUNG   |          |   |   |             |
|        | 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)             |          |   | 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge                      | Щ           |
|        | 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm                     | <b>=</b> |   | 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster                     | Щ           |
|        | 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen | Щ        |   | Fahrradhandschuhe                                   | 鬥           |
|        | Handschuhe lang (wind und wasserdicht)          |          |   | Isolationsjacke (warme Daunen- oder                 | 鬥           |
|        | Regenjacke (wind- und wasserabweisendes,        | Щ        |   | Kunstfaserjacke, Primaloft)                         | <b></b>     |
|        | atmungsaktives Material)                        |          |   | Überhose (wind- und wasserabweisendes,              | Щ           |
|        | Wechselwäsche                                   |          | _ | atmungsaktives Material)                            | <b>IIII</b> |
|        |   |          | ш | Windbreaker   | <b>=</b>    |
| ZUS    | ÄTZLICHES                                       |          |   |   |             |
|        | Alpenvereins-Ausweis (falls vorhanden)          |          |   | Bargeld   |             |
|        | Dichtungsmilch                                  | Щ        |   | Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs)        |             |
|        | Elektrolytgetränkepulver                        |          |   | Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax      | 뼅           |
|        | Fotoapparat, Handy, Ladegerät                   |          |   | Handtuch  | 鮋           |
|        | Insektenschutz                                  |          |   | Kreditkarte/EC-Karte                                |             |
|        | Persönliche Medikamente                         |          |   | Reiseapotheke                                       |             |
|        | Reisepass oder Personalausweis                  |          |   | Skibrille / Sonnenbrille                            | 藚           |
|        | Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)       |          |   | Stirnlampe  | 三           |
|        | Toilettenartikel                                |          |   | Universaladapter                                    |             |
| $\Box$ | 7wischenvernflegung (Müsliriegel Schokolade     |          |   |   |             |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

OPTIONAL

Fahrradschloss

GPS-Gerät/Tacho

GPS-Gerät/Tacho

Herzfrequenzmesser

Mud Guard / Schutzblech (empfohlen, aber keine Pflicht)

Nüsse, Trockenobst)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

| 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<br>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,<br>Klettersteige              |
| С              | Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste<br>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<br>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<br>Wegen, auch im Einsatz mt Schneeschuhen,<br>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<br>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