



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE




REISE: MTB Fahrtechniktraining: Grundkurs Bayrische Alpen

REISECODE: RAMBLA











ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige





## AUSRÜSTUNG

- |                                                                         |                                                                                   |                                                                         |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 Paar leichte Sandalen                        |                                                                                   | <input type="checkbox"/> 1 Paar Rad-Überschuhe                          |                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> 1 Paar Sportschuhe                             |                                                                                   | <input type="checkbox"/> 1 Satz Bremsbeläge                             |                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> 2 Mantelheber                                  |                                                                                   | <input type="checkbox"/> eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades) |                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> Ersatzschlauch                                 |                                                                                   | <input type="checkbox"/> Ersatzspeichen, Speichenschlüssel              |                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) |  | <input type="checkbox"/> Flickzeug                                      |  |
| <input type="checkbox"/> Kettenöl und Lappen                            |                                                                                   | <input type="checkbox"/> kleines Biketool                               |                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> Luftpumpe                                      |                                                                                   | <input type="checkbox"/> Radrucksack ca. 25l + Regenhülle               |  |

## BEKLEIDUNG

- |                                                                                            |                                                                                    |                                                                                          |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm                             |   | <input type="checkbox"/> 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge                                  |    |
| <input type="checkbox"/> 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm                                       |   | <input type="checkbox"/> 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster                                 |    |
| <input type="checkbox"/> 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen                   |   | <input type="checkbox"/> Fahrradhandschuhe                                               |    |
| <input type="checkbox"/> Handschuhe lang (wind und wasserdicht)                            |                                                                                    | <input type="checkbox"/> Primaloft- oder dünne Daunenjacke                               |    |
| <input type="checkbox"/> Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) |  | <input type="checkbox"/> Überhose (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) |   |
| <input type="checkbox"/> Wechselwäsche                                                     |                                                                                    | <input type="checkbox"/> Windbreaker                                                     |  |

## ZUSÄTZLICHES

- |                                                                   |                                                                                     |                                                                                            |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bargeld                                  |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Elektrolytgetränkpulver                                           |                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape    |  | <input type="checkbox"/> Handdesinfektionsmittel                                           |                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Handtuch                                 |  | <input type="checkbox"/> Insektenschutz                                                    |                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Kamera, Smartphone, Ladegerät            |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Kreditkarte/EC-Karte                                              |                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Kugelschreiber                           |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Nasen- und Mundschutz                                             |                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente                  |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Reiseapotheke                                                     |                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Reisepass oder Personalausweis           |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille                                                      |  |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+) |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Stirnlampe                                                        |  |
| <input type="checkbox"/> Toilettenartikel                         |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)                        |                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Universaladapter                         |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst) |                                                                                       |

## OPTIONAL

- |                                                             |  |                                         |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Antibakterielles Hautreinigungsgel |  | <input type="checkbox"/> Fahrradschloss |  |
|-------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- Gesäßcreme
- Herzfrequenzmesser



- GPS-Gerät/Tacho



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
<b>A</b>	Freizeit, Alltag, Reise, Walking	Gute Wege, Parkanlagen
<b>A/B</b>	Leichte Wanderungen im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Voralpen	Gute und weniger gute Wege, Hüttenwege
<b>B</b>	Anspruchsvolle Wanderungen in Mittelgebirge oder Alpen, leichte Trekkingtouren	Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen
<b>B/C</b>	Anspruchsvolle Trekkings, harte Wanderungen, bis Hochgebirge	Auch auf schlechten Pfaden und Trails, in Geröll, Klettersteige
<b>C</b>	Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren	Gletscher, schlechteste Wege oder auch weglos, in Geröll und auf Klettersteigen
<b>D</b>	Absolut steigeisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
<b>Kletterschuhe</b>	Fels- oder Hallenklettern	Kletterrouten im alpinen Gelände und Sportkletteranlagen

## WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>B</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
<b>Skitourenschuh</b>	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
<b>Freerideschuh</b>	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
<b>Pistenskischuh</b>	Alpinski	Skipiste
<b>Snowboard Boots</b>	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](http://www.patagonia.com)

**TRENTINO**  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter — bestechendes Design und hohe Funktionalität  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839  
[www.roeckl.de](http://www.roeckl.de)



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme  
[www.leki.com](http://www.leki.com)



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer  
[www.rother.de](http://www.rother.de)



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte  
[www.ortovox.com](http://www.ortovox.com)



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition  
[www.seeberger.com](http://www.seeberger.com)



Qualität, Innovation und bestechendes Design für den Berg- und Klettersport  
[www.petzl.com](http://www.petzl.com)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.