



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Costa Rica: Trans Costa Rica

REISECODE: RAMCOS










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"/> Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) |  |
| <input type="checkbox"/> Mountainbike XC / AM | | <input type="checkbox"/> Mountainbike-Schuhe mit Profil | |
| <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"/> Badekleidung | |
| <input type="checkbox"/> Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft | | <input type="checkbox"/> Fahrradhandschuhe |  |
| <input type="checkbox"/> Wechselwäsche | | <input type="checkbox"/> Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) |  |
| <input type="checkbox"/> Windbreaker |  | <input type="checkbox"/> Überhose (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) |  |

ZUSÄTZLICHES

- | | | | |
|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Elektrolytgetränkpulver | | <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax |  |
| <input type="checkbox"/> Kamera, Smartphone, Ladegerät | | <input type="checkbox"/> Kleines Waschzeug, Reisehandtuch | |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte | | <input type="checkbox"/> LED-Stirnlampe mit Batterien |  |
| <input type="checkbox"/> Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3) | | <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente | |
| <input type="checkbox"/> Reisepass | | <input type="checkbox"/> Reisetasche oder robuster Koffer |  |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+) | | <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"/> Fahrradschloss |  | <input type="checkbox"/> Gesäßcreme | |
| <input type="checkbox"/> GPS-Gerät/Tacho |  | <input type="checkbox"/> Taschenmesser |  |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Ersatzteile

- Ersatzschlauch
- 2 Mantelheber
- Flickzeug
- 1 Satz Bremsbeläge
- Ersatzspeichen, Speichenschlüssel
- Kettenöl und Lappen
- kleines Bike-Tool
- Luftpumpe

Hinweise

- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt und vermeiden Sie "exotische" Teile an Ihrem Rad. Sollten Sie diese dennoch haben, denken Sie an entsprechende Ersatzteile.
- **Bitte entlüften Sie Ihre Schreibenbremsen vor dem Abflug**

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
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



Traditionsmarke für hochwertige
Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und
anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Natürliche Ernährung auf Trekking &
Expedition
www.seeberger.com



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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.