



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Costa Rica: Trans Costa Rica

REISECODE: RAMCOS

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- 1 Paar leichte Sandalen
- 1 Paar Sportschuhe
- Mountainbike XC / AM
- Radrucksack ca. 25l + Regenhülle



- 1 Paar Rad-Überschuhe
- Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)
- Mountainbike-Schuhe mit Profil



BEKLEIDUNG

- 2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm
- 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm
- 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen
- Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft
- Wechselwäsche
- Windbreaker



- 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge
- 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster
- Badekleidung
- Fahrradhandschuhe
- Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material)
- Überhose (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material)



ZUSÄTZLICHES

- Elektrolytgetränkepulver
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Kreditkarte
- Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse 3)
- Reisepass
- Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- Universaladapter

- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax
- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- LED-Stirnlampe mit Batterien
- Persönliche Medikamente
- Reisetasche oder robuster Koffer
- Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)



OPTIONAL

- Fahrradschloss
- GPS-Gerät/Tacho



- Gesäßcreme
- 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 Schreinenbremsen 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 AUSRÜSTUNG

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

Seeberger

Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.com



Access the inaccessible®

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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.