

# **AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE**

REISE: MTB Marokko: Trans Atlas I: Atlas - Sahara

REISECODE: RAMMAR

## **AUSRÜSTUNG**

	1 Paar leichte Sandalen			1 Paar Sportschuhe	
	Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)	Щ		Mountainbike (empfohlen Full Suspension)	
	Mountainbike-Schuhe mit Profil			Radrucksack ca. 25l + Regenhülle	Щ
	Schlafsack (750 g Daune Tcomfort -5°C lt. EN13537	Щ		Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden	
	Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder			gestellt)	
	entsprechender Kunstfaserschlafsack)				
3EK	LEIDUNG				
	1 Trekking oder Sporthose			2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)	
	2 Rad-Shirt lang oder Armlinge	Щ		2 Rad-Shirts mit kurzem Arm	Щ
	2 Radhosen kurz mit Sitzpolster	Щ		2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen	Щ
	Badekleidung			Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die	
	Fahrradhandschuhe	Щ		Unterkunft	
	Pullover/Jacke	Щ		Mütze (unter den Helm passend)	_
	Überhose (wind- und wasserabweisendes,	Щ		Regenjacke (wind- und wasserabweisendes,	Щ
	atmungsaktives Material)	_	_	atmungsaktives Material)	
	Windbreaker	<b>=</b>		Wechselwäsche	
ZUS	ÄTZLICHES				
	Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs)			Elektrolytgetränkepulver	
	Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax	Щ		Gletscher- / Sonnenbrille	鮋
	Kamera, Smartphone, Ladegerät			Kleines Waschzeug, Reisehandtuch	
	Kreditkarte			LED-Stirnlampe mit Batterien	Щ
	Persönliche Medikamente			Reisepass	
	Reisetasche oder robuster Koffer	Щ		Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)	
	Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)			Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade,	
				Nüsse, Trockenobst)	
OPT	TONAL				
	Fahrradschloss	Щ		Gesäßcreme	
	GPS-Gerät/Tacho	Щ		Taschenmesser	鮋

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

#### Ersatzteile

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

#### 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

### 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
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, Klettersteige
С	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
В	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

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