

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Spanien: Transpirenaica

REISECODE: RAMPYR

三=	ink zu unserer Produktempfehlun
	Anzeige

ΔΙΙς	SRÜSTUNG			* Anzeige	•
	Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) Mountainbike-Schuhe mit Profil Reisetasche oder Dufflebag, kein Koffer (max. 1 Gepäckstück mit max. 15 kg)	#	0	Mountainbike (empfohlen Full Suspension) Radrucksack ca. 25l + Regenhülle	Ħ
BEK	LEIDUNG				
	2 Rad-Shirts mit kurzem Arm 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen Daunenjacke/-weste Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung) Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) Mütze (unter den Helm passend) T-Shirts/Hemden		00 00 00	2 Radhosen kurz mit Sitzpolster Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft Fahrradhandschuhe Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung) Halstuch/Neckgaitor Pullover/Jacke	里 里里 里里
ZUS	ÄTZLICHES				
0000	Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax Kamera, Smartphone, Ladegerät Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3) Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+) Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)	#	0 0 0 0	Handdesinfektionsmittel Kleines Waschzeug, Reisehandtuch Persönliche Medikamente Trinkflasche (1l nach Bedarf auch mehr) und Lunchbox (zur Vermeidung von Plastikmüll) Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)	
OPT	TONAL				
0	Fahrradschloss GPS-Gerät/Tacho	買	0	Gesäßcreme Radkoffer für Flugreise, muss ggf. gegen Aufpreis zum Zielhotel verschickt werden	

Ersatzteile

- 2x Ersatzschlauch
- 2 Mantelheber
- ausreichend Flickersatzmaterial
- Bremsbeläge
- Ersatzspeichen, Speichenschlüssel
- Kettenöl und Lappen
- Kettenschloss
- kleines Bike-Tool
- kleine Luftpumpe
- Schaltauge
- 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
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