

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Transalp: Von Altenmarkt zum Weißensee

REISECODE: RAMRAD

AUSRÜSTUNG

	1 Paar leichte Sandalen			1 Paar Rad-Überschuhe	
	1 Paar Sportschuhe			1 Satz Bremsbeläge	
	2 Mantelheber			eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades)	
	Ersatzschlauch			Ersatzspeichen, Speichenschlüssel	
	Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)	=		Flickzeug	鮋
	Kettenöl und Lappen			Kettenschloss (Achtung, das ist kein Fahrradschloss	
	kleines Biketool			und es muss zur Kette passen)	
	Mountainbike XC / AM			Luftpumpe	
	Radrucksack ca. 25l + Regenhülle	Щ		Mountainbike-Schuhe mit Profil	
				Sport-/Trekkingtasche fürs Wochengepäck (maximal	l
				15 kg)	
BEK	LEIDUNG				
П	2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm	Щ		2 Rad-Shirt lang oder Armlinge	■
_	2 Rad-Shirts mit kurzem Arm	Ħ	_	2 Radhosen kurz mit Sitzpolster	=
_	2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen	Щ	_	Fahrradhandschuhe	Щ
_	Handschuhe lang (wind und wasserdicht)		_	Primaloft- oder dünne Daunenjacke	鮋
_	Regenjacke (wind- und wasserabweisendes,	Щ	_	Überhose (wind- und wasserabweisendes,	Щ
_	atmungsaktives Material)		_	atmungsaktives Material)	
	Wechselwäsche			Windbreaker	Щ
ZUS	ÄTZLICHES				
	Bargeld		П	Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs)	
_	Elektrolytgetränkepulver		0	Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape	Щ
_	Handtuch	=	_	Insektenschutz	
_	Kamera, Smartphone, Ladegerät			Kreditkarte/EC-Karte	
	Persönliche Medikamente			Reiseapotheke	
_	Reisepass oder Personalausweis		_	Sonnenbrille	■
_	Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)		0	Stirnlampe	買
_	Toilettenartikel		_	Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)	
_	Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade,		_	minayatem (oder naditasche min. 2 Liter)	
ш	Nüsse, Trockenobst)				

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

OPTIONAL Fahrradschloss GPS-Gerät/Tacho Mud Guard / Schutzblech (empfohlen, aber keine Pflicht) 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
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