

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Sondergruppe-E-MTB: Vom Appenzell zum Lago Maggiore

REISECODE: RAEMAGSG

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) | Щ | | Flickzeug | Щ |
| | Kettenöl und Lappen | | | kleines Biketool | |
| | Luftpumpe | | | Radrucksack ca. 25l + Regenhülle | Ħ |
| BEK | LEIDUNG | | | | |
| | 2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm | | | 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge | Щ |
| | 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm | Щ | | 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster | 鮋 |
| | 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen | Щ | | Fahrradhandschuhe | 鮋 |
| | 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 | | | Elektrolytgetränkepulver | |
| | Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape | Щ | | Handdesinfektionsmittel | |
| | Handtuch | Щ | | Insektenschutz | |
| | Kamera, Smartphone, Ladegerät | | | Kreditkarte/EC-Karte | |
| | Kugelschreiber | | | Nasen- und Mundschutz | |
| | Persönliche Medikamente | | | Reiseapotheke | |
| | Reisepass oder Personalausweis | | | Sonnenbrille | Щ |
| | Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+) | | | Stirnlampe | Щ |
| | Toilettenartikel | | | Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter) | |
| | Universaladapter | | | Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, | |
| | | | | Nüsse, Trockenobst) | |
| | | | | | |
| OPT | IONAL | | | | |
| OPT | IONAL Antibakterielles Hautreinigungsgel | | <u> </u> | Fahrradschloss | Щ |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

| Gesäßcreme Herzfrequenzmesser | Щ | GPS-Gerät/Tacho | Ħ |
|----------------------------------|---|-----------------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| 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