

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Türkei: Trans Kappadokien

REISECODE: RAMKAP

AUSRÜSTUNG

	1 Paar leichte Sandalen		1 Paar Sportschuhe	
	1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss		eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades)	
	Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)	=	Mountainbike (empfohlen Full Suspension)	
	Mountainbike-Schuhe mit Profil		Radrucksack ca. 25l + Regenhülle	Щ
BEK	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
	Fahrradhandschuhe	Щ	Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit	뼅
	Mütze (unter den Helm passend)		Membranenverarbeitung)	
	Regenjacke (wind- und wasserabweisendes,	Щ	Pullover/Jacke	Ħ
	atmungsaktives Material)		Überhose (wind- und wasserabweisendes,	Щ
	Wechselwäsche		atmungsaktives Material)	
ZUS	ÄTZLICHES			
	Dichtungsmilch	=	Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs)	
	Elektrolytgetränkepulver		Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax	Щ
	Fotoapparat, Handy, Ladegerät		Kleines Waschzeug, Reisehandtuch	
	Kreditkarte/EC-Karte		LED-Stirnlampe mit Batterien	■
	Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)		Notfall-Biwaksack z.B. Ortovox Bivi Ultralight	뼅
	Persönliche Medikamente		Reiseapotheke	
	Reisepass oder Personalausweis		Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)	
	Trinkflasche (1l nach Bedarf auch mehr) und		Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)	
	Lunchbox (zur Vermeidung von Plastikmüll)		Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade,	
			Nüsse, Trockenobst)	
OPT	IONAL			
	Fahrradschloss	Щ	Gesäßcreme	
	GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-		Mud Guard / Schutzblech (empfohlen, aber keine	
	Batterien		Pflicht)	

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Wird leihweise vor Ort gestellt (im Reisepreis eingeschlossen)

Empfehlung - Ersatzmaterial:

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

Hinweise

- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.
- Bitte Ersatzmaterial für das eigene Mountainbike mitführen.
- 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