



AUSRÜSTUNGSLISTE

REISE: E-MTB Transalp: Die Mountblanc-Umrundung mit dem E-MTB

REISECODE: FRDAVBE

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- | | |
|--|---|
| ☐ 1 Paar leichte Sandalen | ☐ 1 Paar Rad-Überschuhe |
| ☐ 1 Paar Sportschuhe | ☐ 1 Satz Bremsbeläge |
| ☐ 2 Mantelheber | ☐ E-Bike Ladegerät |
| ☐ E-Mountainbike | ☐ eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades) |
| ☐ Ersatz-Akku (falls Light E-Bike) | ☐ Ersatzschlauch |
| ☐ Ersatzspeichen, Speichenschlüssel | ☐ Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)  |
| ☐ Flickzeug  | ☐ kleines Biketool |
| ☐ Kettenöl und Lappen | ☐ Luftpumpe |
| ☐ Kettenschloss (Achtung, das ist kein Fahrradschloss und es muss zur Kette passen) | ☐ Radrucksack ca. 25l + Regenhülle  |
| ☐ Reisetasche oder Dufflebag, kein Koffer (max. 1 Gepäckstück mit max. 15 kg) | |

BEKLEIDUNG

- | | |
|--|--|
| ☐ 2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm  | ☐ 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge  |
| ☐ 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm  | ☐ 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster  |
| ☐ 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen  | ☐ Fahrradhandschuhe  |
| ☐ Primaloft- oder dünne Daunenjacke  | ☐ Handschuhe lang (wind und wasserdicht) |
| ☐ Überhose (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material)  | ☐ Mütze (unter den Helm passend) |
| ☐ Wechselwäsche | ☐ Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material)  |
| ☐ Windbreaker  | |

ZUSÄTZLICHES

- | | |
|---|---|
| ☐ Bargeld | ☐ Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs) |
| ☐ Elektrolytgetränkpulver | ☐ Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax  |
| ☐ Handtuch  | ☐ Kugelschreiber |
| ☐ Kamera, Smartphone, Ladegerät | ☐ Reiseapotheke |
| ☐ Kreditkarte/EC-Karte | ☐ Sonnenbrille  |
| ☐ Persönliche Medikamente | |
| ☐ Reisepass oder Personalausweis | |

- ☐ Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- ☐ Universaladapter

- ☐ Stirnlampe 
- ☐ Toilettenartikel
- ☐ Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)
- ☐ Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)

OPTIONAL

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

- ☐ Gesäßcreme
- ☐ Herzfrequenzmesser 

Hinweise

- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.

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
B	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
C	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
B	Hohe winterfeste Trekkingstiefel mit Profilsohle (empfohlen: Gore Tex o.ä.) Schneeschuhgehen und Winterwanderungen	Im verschneiten Gebirge auch auf vereisten Wegen, auch im Einsatz mit 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

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner

LEKI

Innovative Stöcke und
Handschuhsysteme
www.leki.com

Roeckl.
SPORTS

Traditionsmarke für hochwertige
Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de

ORTOVOX

Experte für
Lawinennotfallausrüstung und
anspruchsvollste
Bergsportprodukte
www.ortovox.com

ROTHER
BERGVERLAG

Wanderliteratur für Bergsteiger und
Kletterer
www.rother.de

PETZL Access
the
inaccessible®

Qualität, Innovation und
bestechendes Design für den Berg-
und Klettersport
www.petzl.com