



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE






REISE: Frauen - MTB Multisport: MTB und Yoga im Bayerwald

REISECODE: RAMMOSF











ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige




## AUSRÜSTUNG

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Paar leichte Sandalen  | <input type="checkbox"/> 1 Paar Rad-Überschuhe   |
| <input type="checkbox"/> 1 Paar Sportschuhe   | <input type="checkbox"/> 1 Satz Bremsbeläge  |
| <input type="checkbox"/> 2 Mantelheber  | <input type="checkbox"/> Bequeme Sportbekleidung für die Yogaeinheiten  |
| <input type="checkbox"/> eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades)   | <input type="checkbox"/> Ersatzspeichen, Speichenschlüssel   |
| <input type="checkbox"/> Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)  | <input type="checkbox"/> Flickzeug                                      |
| <input type="checkbox"/> Kettenöl und Lappen  | <input type="checkbox"/> Kettenschloss (Achtung, das ist kein Fahrradschloss und es muss zur Kette passen)   |
| <input type="checkbox"/> kleines Biketool   | <input type="checkbox"/> Mountainbike XC / AM  |
| <input type="checkbox"/> Mountainbike-Schuhe mit Profil   | <input type="checkbox"/> Radrucksack ca. 25l + Regenhülle               |
| <input type="checkbox"/> Reise-/Trekkingtasche  | <input type="checkbox"/> Yogamatte- & Gymnastikmatte                    |

## BEKLEIDUNG

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)   | <input type="checkbox"/> 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge                                       |
| <input type="checkbox"/> 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm                                       | <input type="checkbox"/> 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster                                     |
| <input type="checkbox"/> 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen                  | <input type="checkbox"/> Fahrradhandschuhe    |
| <input type="checkbox"/> Halstuch/Neckgaitor    | <input type="checkbox"/> Mütze (unter den Helm passend)  |
| <input type="checkbox"/> Primaloft- oder dünne Daunenjacke                                | <input type="checkbox"/> Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material)  |
| <input type="checkbox"/> Überhose (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material)  | <input type="checkbox"/> Wechselwäsche   |
| <input type="checkbox"/> Windbreaker    |  |

## ZUSÄTZLICHES

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bargeld  | <input type="checkbox"/> Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs)  |
| <input type="checkbox"/> Elektrolytgetränkpulver  | <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape  |
| <input type="checkbox"/> Handtuch  | <input type="checkbox"/> Insektenschutz  |
| <input type="checkbox"/> Kamera, Smartphone, Ladegerät  | <input type="checkbox"/> Kreditkarte/EC-Karte  |
| <input type="checkbox"/> Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)   | <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente   |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+)   | <input type="checkbox"/> Stirnlampe                             |
| <input type="checkbox"/> Toilettenartikel   | <input type="checkbox"/> Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)  |
| <input type="checkbox"/> Universaladapter   | <input type="checkbox"/> Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)   |

## OPTIONAL

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

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



- ☐ Gesäßcreme
- ☐ Herzfrequenzmesser



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
<b>A</b>	Freizeit, Alltag, Reise, Walking	Gute Wege, Parkanlagen
<b>A/B</b>	Leichte Wanderungen im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Voralpen	Gute und weniger gute Wege, Hüttenwege
<b>B</b>	Anspruchsvolle Wanderungen in Mittelgebirge oder Alpen, leichte Trekkingtouren	Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen
<b>B/C</b>	Anspruchsvolle Trekkings, harte Wanderungen, bis Hochgebirge	Auch auf schlechten Pfaden und Trails, in Geröll, Klettersteige
<b>C</b>	Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren	Gletscher, schlechteste Wege oder auch weglos, in Geröll und auf Klettersteigen
<b>D</b>	Absolut steigeisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
<b>Kletterschuhe</b>	Fels- oder Hallenklettern	Kletterrouten im alpinen Gelände und Sportkletteranlagen

## WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>B</b>	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
<b>Skitourenschuh</b>	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
<b>Freerideschuh</b>	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
<b>Pistenskischuh</b>	Alpinski	Skipiste
<b>Snowboard Boots</b>	Snowboard- Splitboardtouren, Freeride	Skipisten, Varianten Gelände, Freies Skigelände auch im Einsatz mit Schneeschuhen

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

**patagonia**

Produktqualität und Umweltschutz  
[www.patagonia.com](http://www.patagonia.com)

**TRENTINO**  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter — bestechendes  
Design und hohe Funktionalität  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



Traditionsmarke für hochwertige  
Sporthandschuhe seit 1839  
[www.roeckl.de](http://www.roeckl.de)



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme  
[www.leki.com](http://www.leki.com)



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer  
[www.rother.de](http://www.rother.de)



Experte für Lawinennotfallausrüstung und  
anspruchsvollste Bergsportprodukte  
[www.ortovox.com](http://www.ortovox.com)



Natürliche Ernährung auf Trekking &  
Expedition  
[www.seeberger.com](http://www.seeberger.com)



Qualität, Innovation und bestechendes  
Design für den Berg- und Klettersport  
[www.petzl.com](http://www.petzl.com)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.