



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: SG: MTB-Rundtour: Riezlern - Riezlern

REISECODE: SGRAMBRE

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- 1 Paar Rad-Überschuhe
- 1 Satz Bremsbeläge
- eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades)
- Ersatzspeichen, Speichenschlüssel
- Flickzeug
- Kettenschloss (Achtung, das ist kein Fahrradschloss und es muss zur Kette passen)
- Mountainbike-Schuhe mit Profil
- Schaltauge



- 1 Paar Sportschuhe
- 2 Mantelheber
- Ersatzschlauch
- Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)
- Kettenöl und Lappen
- kleines Biketool
- Luftpumpe
- Mountainbike XC / AM
- Radrucksack ca. 25l + Regenhülle
- Sport-/Trekkingtasche fürs Wochengepäck (maximal 15 kg)



## BEKLEIDUNG

- 2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm
- 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm
- 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen
- Handschuhe lang (wind und wasserdicht)
- Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material)
- Wechselwäsche



- 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge
- 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster
- Fahrradhandschuhe
- Primaloft- oder dünne Daunenjacke
- Überhose (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material)
- Windbreaker



## ZUSÄTZLICHES

- Bargeld
- Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs)
- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape
- Insekenschutz
- Kreditkarte/EC-Karte
- Persönliche Medikamente
- Reisepass oder Personalausweis
- Stirnlampe
- Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)



- Dichtungsmilch
- Elektrolytgetränkepulver
- Handtuch
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)
- Reiseapotheke
- Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- Toilettenartikel
- Universaladapter



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## OPTIONAL

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



- Gesäßcreme
- Herzfrequenzmesser



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Hinweise

- Bitte achten Sie Ihre Ausrüstung den Normen entspricht.

**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
Kletterschuhe	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 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

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)

**Seeberger**

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



Access the inaccessible®

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

**ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.**