



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Oman: Mountainbiken in Wüste, Gebirge und am Meer

REISECODE: RAMOMAN

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

AUSRÜSTUNG

- | | | | |
|--|---|--|---|
| ☐ 1 Satz Bremsbeläge | | ☐ 2 Mantelheber | |
| ☐ eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades) | | ☐ Ersatzschlauch | |
| ☐ Ersatzspeichen, Speichenschlüssel | | ☐ Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) |  |
| ☐ Flickzeug |  | ☐ Kettenöl und Lappen | |
| ☐ Kettenschloss (Achtung, das ist kein Fahrradschloss und es muss zur Kette passen) | | ☐ kleines Biketool | |
| | | ☐ leichter Schlafsack mit Kopfteil
(Kunstfaserschlafsack Komfortbereich +10°C) | |
| ☐ Mountainbike XC / AM | | ☐ Luftpumpe | |
| ☐ Radrucksack ca. 25l + Regenhülle |  | ☐ Mountainbike-Schuhe mit Profil | |
| ☐ Schaltauge | | ☐ Reisetasche oder robuster Koffer |  |
| ☐ Turnschuhe oder Trekkingsandalen für Besichtigungen | | ☐ Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden gestellt) | |

BEKLEIDUNG

- | | | | |
|--|---|--|---|
| ☐ 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge |  | ☐ 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm |  |
| ☐ 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster |  | ☐ 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen |  |
| ☐ Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft | | ☐ Fahrradhandschuhe |  |
| | | ☐ Falls gewünscht: zusätzlich eine leichte Daunenjacke/-weste |  |
| ☐ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) |  | ☐ Funktionssocken |  |
| ☐ Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe |  | ☐ Für Frauen: Baumwolltuch/Kopftuch (bei Besichtigungen und in den Städten obligatorisch) | |
| ☐ Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) |  | | |
| ☐ Überhose (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) |  | ☐ Wechselwäsche | |
| | | ☐ Windbreaker |  |

ZUSÄTZLICHES

- | | | | |
|--|---|---|---|
| ☐ Alu-Rettungsdecke | | ☐ Badesachen | |
| ☐ Dichtungsmilch |  | ☐ Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs) | |
| ☐ Elektrolytgetränkpulver | | ☐ Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax |  |
| ☐ Fotoapparat, Handy, Ladegerät | | ☐ Handtuch |  |
| ☐ Insektenschutz | | ☐ Kamera, Smartphone, Ladegerät | |
| ☐ Kreditkarte | | ☐ LED-Stirnlampe mit Batterien |  |

- ☐ Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)
- ☐ Reiseapotheke
- ☐ Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- ☐ Taschentücher
- ☐ Toilettenpapier
- ☐ Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)
- ☐ Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)

- ☐ Notfall-Biwaksack z.B. Ortovox Bivi Ultralight 
- ☐ Reisepass
- ☐ Stirnlampe 
- ☐ Toilettenartikel
- ☐ Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l) 
- ☐ Universaladapter

OPTIONAL

- ☐ Antibakterielles Hautreinigungsgel
- ☐ Gesäßcreme
- ☐ Herzfrequenzmesser 

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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Hinweise

- Für die Zeltübernachtungen werden dünne Schaumstoffmatten bereit gestellt. Es empfiehlt sich eine Therm-a-Rest Isomatte mitzunehmen.
- Es empfiehlt sich Kopien von allen Reisedokumenten anzufertigen: Reisepass (bei Verlust); Versicherungsschein und Reisebestätigung (als Nachweis für den Versicherungsfall).
- Bei schnellem Flugzeugwechsel oder Flugverspätung kommt es vor, dass Gepäck falsch verladen und nachgestellt wird. Nehmen Sie Ihre notwendigsten Mountainbike-Equipement als Handgepäck mit in die Kabine. Sollte ihr Gepäck nicht rechtzeitig eintreffen, kann Ersatzausrüstung vielleicht vor Ort besorgt werden, gutes und passendes Schuhwerk aber kaum.
- Kleidung bei Moscheebesuchen: Für Männer sind lange Hosen und ein langärmliges Oberteil ausreichend. Frauen müssen eine lange Hose oder einen langen Rock tragen, wobei die Fussknöchel bedeckt sein müssen, sowie ein langärmliges, am besten weites Oberteil. Haare, Stirn und Ausschnitt sind mit einem großen Tuch oder Schal zu bedecken. Kleider dürfen nicht durchscheinend sein. Moscheen und Museen sind in der Regel freitags sowie an Feiertagen geschlossen.
- Baden: Am Hotelstrand oder Pool ist normale Badebekleidung oder Bikini erlaubt. An öffentlichen Stränden, im Meer oder in Wadis gelten konservativere Regeln. Badebekleidung sollte Schultern und Knie bedecken (z. B. T-Shirt und längere Badebekleidung). Ein tiefes Dekolleté sollte vermieden werden.
- 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
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 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 AUSTRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter — bestechendes
Design und hohe Funktionalität
www.deuter.com



Traditionsmarke für hochwertige
Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und
anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Natürliche Ernährung auf Trekking &
Expedition
www.seeberger.com



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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.