



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE




REISE: MTB-Fahrtechnik & Coaching: Ride your mind

REISECODE: RAMCOACH











ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige





## AUSRÜSTUNG

- 1 Satz Bremsbeläge
- Ersatzschlauch
- Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) 
- Kettenöl und Lappen
- kleines Biketool
- Mountainbike XC / AM
- Radrucksack ca. 25l + Regenhülle 
- Schalttauge
- 2 Mantelheber
- Ersatzspeichen, Speichenschlüssel
- Flickzeug 
- Kettenschloss (Achtung, das ist kein Fahrradschloss und es muss zur Kette passen)
- Luftpumpe
- Mountainbike-Schuhe mit Profil
- Reise-/Trekkingtasche

## BEKLEIDUNG

- 2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm 
- 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm 
- 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen 
- Primaloft- oder dünne Daunenjacke 
- Überhose (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) 
- Windbreaker 
- 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge 
- 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster 
- Fahrradhandschuhe 
- Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) 
- Wechselwäsche

## ZUSÄTZLICHES

- Bargeld
- Elektrolytgetränkpulver
- Handtuch 
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Persönliche Medikamente
- Reisepass oder Personalausweis
- Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+)
- Toilettenartikel
- Universaladapter
- Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs)
- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape 
- Insektenschutz
- Kreditkarte/EC-Karte
- Reiseapotheke
- Sonnenbrille 
- Stirnlampe 
- Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)

## OPTIONAL

- Fahrradschloss 
- Gesäßcreme

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

GPS-Gerät/Tacho



Herzfrequenzmesser



Mud Guard / Schutzblech (empfohlen, aber keine Pflicht)

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 mit 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 AUSTRÜSTUNG

**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.