



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB-Transalp: Vom Tegernsee an den Gardasee

REISECODE: RAMTEGA

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.



 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 Paar Rad-Überschuhe                                                                                              | <input type="checkbox"/> 1 Paar leichte Sandalen                                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> 1 Satz Bremsbeläge                                                                                                 | <input type="checkbox"/> 1 Paar Sportschuhe                                                                                                                 |
| <input type="checkbox"/> eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades)                                                                     | <input type="checkbox"/> 2 Mantelheber                                                                                                                      |
| <input type="checkbox"/> Ersatzspeichen, Speichenschlüssel                                                                                  | <input type="checkbox"/> Ersatzschlauch                                                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> Flickzeug                         | <input type="checkbox"/> Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)  |
| <input type="checkbox"/> kleines Biketool                                                                                                   | <input type="checkbox"/> Kettenöl und Lappen                                                                                                                |
| <input type="checkbox"/> Radrucksack ca. 25l + Regenhülle  | <input type="checkbox"/> Luftpumpe                                                                                                                          |

## BEKLEIDUNG

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

## ZUSÄTZLICHES

- |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Handtuch                            | <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape  |
| <input type="checkbox"/> Handdesinfektionsmittel                                                                                                | <input type="checkbox"/> Toilettenartikel                                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> Nasen- und Mundschutz                                                                                                  | <input type="checkbox"/> Insektenschutz                                                                                                              |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille 100%ige UV-Absorption  | <input type="checkbox"/> Reiseapotheke                                                                                                               |
| <input type="checkbox"/> Bargeld                                                                                                                | <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)                                                                                    |
| <input type="checkbox"/> Reisepass oder Personalausweis                                                                                         | <input type="checkbox"/> Kreditkarte/EC-Karte                                                                                                        |
| <input type="checkbox"/> Elektrolytgetränkpulver                                                                                                | <input type="checkbox"/> Universaladapter                                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> Kugelschreiber                                                                                                         | <input type="checkbox"/> Kamera, Smartphone, Ladegerät                                                                                               |
| <input type="checkbox"/> Stirnlampe                          | <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente                                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)                                                      | <input type="checkbox"/> Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)                                                                                  |

## OPTIONAL

- |                                                                                                                             |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Fahrradschloss  | <input type="checkbox"/> Antibakterielles Hautreinigungsgel |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins  
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | [www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)



 GPS-Gerät/Tacho



 Gesäßcreme

 Herzfrequenzmesser



**DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.**

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins

Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | [www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)



# 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                          |

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins  
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | [www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)



# 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)



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



Skiausrüstung von Dynafit  
[www.dynafit.com](http://www.dynafit.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)

**DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.**

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins  
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | [www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)

