



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Fahrtechniktraining: Grundkurs Bayrische Alpen

REISECODE: RAMBLA


ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.






[dav-summit-club.de](http://dav-summit-club.de)



[summit-bike.de](http://summit-bike.de)

 = 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 | 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)



## Hinweise

- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt

**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 Trekkingsstiefel 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

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)



Wandelliteratur 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)

