




AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Costa Rica mit dem Mountainbike



REISECODE: RAMCOS












ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige





AUSRÜSTUNG

- 1 Paar Rad-Überschuhe
- Mountainbike-Schuhe mit Profil
- Mountainbike XC / AM
- 1 Paar leichte Sandalen
- 1 Paar Sportschuhe
- Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) 
- Radrucksack ca. 25l + Regenhülle 

BEKLEIDUNG

- Windbreaker 
- 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen 
- 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster 
- 2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm 
- 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm 
- Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft
- Fahrradhandschuhe 
- Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) 
- Überhose (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) 
- 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge 
- Badekleidung
- Wechselwäsche

ZUSÄTZLICHES

- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- Handdesinfektionsmittel
- Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- Elektrolytgetränkpulver
- LED-Stirnlampe mit Batterien 
- Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)
- Reisetasche oder robuster Koffer 
- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax 
- Gletscher- / Sonnenbrille (Kategorie 4/100%ige UV-Absorption) 
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Persönliche Medikamente
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)

OPTIONAL

- Gesäßcreme
- Taschenmesser 
- Fahrradschloss 
- GPS-Gerät/Tacho 

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



Ersatzteile

- Ersatzschlauch
- 2 Mantelheber
- Flickzeug
- 1 Satz Bremsbeläge
- Ersatzspeichen, Speichenschlüssel
- Kettenöl und Lappen
- kleines Bike-Tool
- Luftpumpe

Hinweise

- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt und vermeiden Sie "exotische" Teile an Ihrem Rad. Sollten Sie diese dennoch haben, denken Sie an entsprechende Ersatzteile.
- **Bitte entlüften Sie Ihre Schreibernbremsen vor dem Abflug**

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



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 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 |

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

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



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



Skiausrüstung von Dynafit
www.dynafit.com



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com



Wandelliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
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 | www.summit-bike.de

