



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB - Spanien - Transpirenaica


REISECODE: RAMPYR


ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.








 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige






## AUSRÜSTUNG

- Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) 
- Reisetasche oder Dufflebag, kein Koffer (max. 1 Gepäckstück mit max. 15 kg)

- Mountainbike-Schuhe mit Profil
- Mountainbike (empfohlen Full Suspension)
- Radrucksack ca. 25l + Regenhülle 


## BEKLEIDUNG

- Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranverarbeitung) 
- 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen 
- Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranverarbeitung) 
- T-Shirts/Hemden 
- Halstuch/Neckgaitor 

- Daunenjacke/-weste
- Pullover/Jacke 
- 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster 
- 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm 
- Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) 
- Fahrradhandschuhe 
- Mütze (unter den Helm passend)



## ZUSÄTZLICHES

- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- Persönliche Medikamente
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)

- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax 
- Handdesinfektionsmittel
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)

## OPTIONAL

- Gesäßcreme
- Radkoffer für Flugreise, muss ggf. gegen Aufpreis zum Zielhotel verschickt werden

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



## Ersatzteile

- 2x Ersatzschlauch
- 2 Mantelheber
- Flickzeug (min. 5 Flicker)
- Bremsbeläge
- Ersatzspeichen, Speichenschlüssel
- Kettenöl und Lappen
- kleines Bike-Tool
- kleine Luftpumpe
- Schaltauge

## 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 Schreibradschleppbremsen 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](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.

# 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)



Access the inaccessible®  
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)

