

Mountainbike – Ausrüstungs- und Bekleidungsliste



Von Garmisch an den Gardasee im Twin Konzept

<p>RADAUSRÜSTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Mountainbike<input type="checkbox"/> Bikeschuhe mit Profil<input type="checkbox"/> Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)<input type="checkbox"/> Radrucksack ca. 15-20 l + Regenhülle <p>BEKLEIDUNG</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Funktionsjacke*<input type="checkbox"/> Funktionshose*<input type="checkbox"/> (Kunst-)Daunenjacke/ Weste<input type="checkbox"/> Radhose kurz mit Sitzpolster<input type="checkbox"/> Radhose lang<input type="checkbox"/> Rad-Shirts<input type="checkbox"/> T-Shirts<input type="checkbox"/> Pullover/ Fleece<input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche kurz/ lang<input type="checkbox"/> Halstusch/ Neckgaitor<input type="checkbox"/> Mütze (unter den Helm passend)<input type="checkbox"/> Fahrradhandschuhe<input type="checkbox"/> 1 Paar Freizeitschuhe <p>* wind-/wasserdicht, mit Membranverarbeitung</p> <p>ERSATZTEILE</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 2x Ersatzschlauch<input type="checkbox"/> 2 Mantelheber<input type="checkbox"/> Flickzeug (min. 5 Flicker)<input type="checkbox"/> Bremsbeläge<input type="checkbox"/> Kettenöl und Lappen<input type="checkbox"/> kleines Bike-Tool<input type="checkbox"/> kleine Luftpumpe<input type="checkbox"/> Schaltauge	<p>ZUSÄTZLICHES</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Reisetasche, Dufflebag, kleiner Koffer (max. 1 Gepäckstück mit max. 15 kg)<input type="checkbox"/> Toilettenartikel, kleines Reisehandtuch<input type="checkbox"/> Sonnencreme, Lippenchutzcreme (LSF 20+)<input type="checkbox"/> 2 Radflaschen oder Trinksystem<input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set, Tape<input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente<input type="checkbox"/> Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Nüsse...)<input type="checkbox"/> Getränkpulver für die Radflaschen (Mineraldrink)<input type="checkbox"/> Sonnenbrille (100%ige UV-Absorption)<input type="checkbox"/> Reisepass oder Personalausweis<input type="checkbox"/> Fotokamera, Handy, Ladegerät<input type="checkbox"/> Kreditkarte / EC-Karte<input type="checkbox"/> Bargeld <p>OPTIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> GPS-Gerät, Höhenmesser<input type="checkbox"/> Fahrradschloss<input type="checkbox"/> Gesäßcreme <p>NOTIZEN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--

HINWEISE

Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt und vermeiden „exotische“ Teile an Ihrem Rad. Sollten Sie diese dennoch haben, denken Sie an entsprechende Ersatzteile.

Mountainbike – Ausrüstungs- und Bekleidungsliste



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.de



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roedel.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.de



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.de