



Ausrüstungsliste

Mountainbike Rundtour auf Elba

Unsere Ausrüstungsliste beruht auf unserer Erfahrung.
Die Verantwortung über Deine persönliche Ausrüstung liegt bei Dir selbst.

grün=MUSS / schwarz=SOLL

Freizeitbekleidung

- für An- und Abreise (kann ggf. in der Unterkunft oder Auto aufbewahrt werden)
- Bekleidung für Aufenthalt und Übernachtung (Hütte, Lodge, Zelt)

Bekleidung Schicht - 1 - Unterwäsche:

- Sportunterwäsche evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- T-Shirt evtl. zusätzliches Wechselshirt
- Badebekleidung Bademöglichkeit vor Ort
- Mountainbike Tikot evtl. zusätzliches Wechselshirt

Bekleidung Schicht - 2 - wärmende Schicht:

- Funktionsweste kurzarm
- Softshell-/Primaloftjacke
- Mountainbike Hose am besten Wasserdicht

Bekleidung Schicht - 3 - Wind- und Wetterschutz:

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest
- Hardshellhose, wind- und wasserfest

Wir weisen darauf hin, dass Deine Bekleidung so funktionell wie möglich gewählt werden sollte, d.h. schnelltrocknende Bekleidung z.B. Merinowolle für Unterwäsche (Schicht 1) und die wärmende Schicht (Schicht 2), sowie wind- und wasserfeste Kleidungsstücke für die Oberbekleidung (Schicht 3)

Handschuhe:

- Fingerhandschuhe wasserabweisend, warm

Gesicht und Kopf:

- Sonnenbrille Schutzklasse 2-3
- Schlauchtuch
- Windstoppermütze warm
- Sonnenschutz für den Kopf (Cap, Tuch oder Sonnenhut)



- Mountainbike Helm (CC Helm)

Schuhe:

- Schuhe für die Unterkunft und Übernachtung (z.B. Crocs/Hüttenschuhe)
- Mountainbike Schuhe

Campingausrüstung:

- Trinkflasche aus Kunststoff, min.1l, ggf. mit Thermohülle

Rucksack:

- Rucksack 20-30 Liter inkl. Regenhülle (Mountainbike Transalprucksack)

Ich packe meinen Rucksack... so leicht wie möglich, so schwer wie nötig. Packe Deinen Rucksack mit Bedacht, damit Du auf deinem Bergabenteuer entspannt unterwegs sein kannst.

Hygieneartikel:

- Waschzeug inkl. Mikrofaserhandtuch
- Feuchttücher
- Tampons oder Binden
- Taschentücher
- Sonnencreme & Lipenschutz
- FFP 2 Maske
- Handdesinfektionsmittel
- Insektenschutzmittel

Unverzichtbares Material das auf keiner Tour fehlen darf:

- Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien oder Akkus
- Notfallapotheke inkl. Rettungsdecke
- Taschenmesser/Multitool
- Biwaksack dient als Außenhülle um Deinen Schlafsack. Er schützt vor Nässe, Schmutz, Auskühlung und kann im Ernstfall Leben retten
- Feuerzeug/Feuerstein

Persönliches:

- Wichtige persönliche Medikamente
- Personalausweis
- EC-/Kreditkarten
- Versicherungsnachweis (Auslandsranken- und Bergkostenversicherung)
- Impfausweis/-nachweis
- Alpenvereinsausweis
- Smartphone mit Powerbank

- Energieriegel**
- Blasenpflaster
- Ohropax

Weitere Empfehlungen:

- Bargeld in Landeswährung
- Sportuhr mit Weckfunktion
- Topographische Karten des Gebiets (analog oder digital)
- Reisewaschmittel (biologisch abbaubar)
- Verschiedene Packsäcke für Schmutzwäsche und zum wasserdichten Verpacken

Mountainbike Ausrüstung:

- Knieschoner / Ellenbogenschoner
- Funktionsfähiges Mountainbike**
- Ersatzschlauch**
- Ersatzbremsbeläge**
- Grundreparaturausrüstung MTB (Flickzeug, Mantelflicken, Isolierband, Pumpe, Reifenheber usw.)**
- Minitool inkl. Kettennieter, Nippelspanner, Inbus-Schlüssel

*Mit Stern markierte Gegenstände kannst Du auf Anfrage bei AMICAL ALPIN leihen. Bitte gib uns hierfür unbedingt 3 Wochen vor Tourstart per Mail an info@amical-alpin.com bescheid. Danach kann aus organisatorischen Gründen NICHT mehr verliehen werden!

Wir wünschen Dir viel Freude und Erfolg beim Vorbereiten auf Dein unvergessliches Bergerlebnis!

Tipp: Markiere Deine Ausrüstungsgegenstände, um Verwechslungen auszuschließen

Als Teilnehmer bei AMICAL ALPIN bekommst Du

15% Rabatt

beim Einkauf in unserem Onlineshop

Deinen persönlichen Gutscheincode bekommst im Zusammenhang mit Deiner Anmeldung