

AUSRÜSTUNGSLISTE

Nachfolgend Vorschläge zur Ausrüstung (ohne Anspruch auf Vollständigkeit).
Bitte bedenke jedoch das für jeden Teilnehmer nur begrenzter Stauraum zur Verfügung steht (Richtwert bei maximaler Teilnehmerzahl: eine Box von ca. 80x60x40 cm / 150l).

GENERELL

Ausweis, Bargeld und Karte, Sozialversicherungskarte / e-Card, Handy, Telefonnummern Kontaktpersonen, GPS-Uhr, Radnavi, Ladekabel, evtl. Navigationsapp, Tourunterlagen sowie gpx Dateien, evtl. ein paar Energiegels und isotonisches Getränk, Sonnencreme, Vaseline, Hirschtalg, Toilettentasche, evtl. Medikamente, leichte Bekleidung fürs Hotel, Hüttenschlafsack bei Hüttenübernachtung.

SCHWIMMEN

Badeanzug / Badehose, Neoprenanzug und/oder Schwimmboje, Schwimmkappe, Schwimmbrille, Ohrenstöpsel, Nasenklammer, Handtuch.

RADFAHREN

Rennrad / Gravelbike / MTB entsprechend gewartet, Trinkflasche(n), Rad- und Regenbekleidung, Radschuhe, Helm und Brille, Radhandschuhe, Ersatzschlauch mit Werkzeug und Gaskartusche, Fahrradschloss, Radbeleuchtung.

LAUFEN

Lauf- und Regenbekleidung, Lauf- / Traillaufschuhe, Sonnencap, Sonnenbrille, Trinkflask, evtl. Laufrucksack.

WANDERN

Wander- oder Traillaufbekleidung, Wander- oder Trailschuhe, ein kleiner Rucksack, Trinkflasche.

Alexander Holzner - Multisport Adventures

A-4522 Sierning, Untermühlen 4

Tel. +43 681 10294961

Mail office@multisport-adventures.at

Web www.multisport-adventures.at

