



[www.mountain-rally.ch](http://www.mountain-rally.ch)

Sonnenhalde 7  
 CH-9553 Bettwiesen TG  
 071 911 66 16 Telefon  
 071 911 66 29 Telefax  
[info@mountain-rally.ch](mailto:info@mountain-rally.ch)

Mehrtägige Biketouren wo  
 die Alpen am schönsten sind..

## NUTRIXION Mountain-Rally 2014

### Ausrüstungsliste

**Neben Ihren persönlichen Sachen / Effekten empfehlen wir Ihnen die folgende Ausrüstung >>**

- Mountain-Bike in gutem Zustand (bitte durch einen Fachhändler kontrollieren lassen )
- Flickwerkzeug, Schlauch, Minipumpe, Notwerkzeug
- Bikerucksack / Tagesrucksack
- **Ersatz-Schalttauge für Ihr eigenes Bike**
- Fahrradhelm (Obligatorisch)
- Bike-Schuhe (bequem und mit gutem Halt)
- Bike-Bekleidung für 5 Tage / Etappen
  - Fahrradhose kurz
  - Fahrradhose lang
  - Fahrradtricot kurz
  - Fahrradtricot lang
  - Thermojacke / Regenjacke
  - Windjacke / Windschutz
  - Thermounterwäsche
  - Schuhüberzüge
  - Stirnband oder Mütze
  - Bike-Handschuhe kurz
  - Bike-Handschuhe lang
- Sonnenschutzcreme und Sonnenbrille
- kleines Erste-Hilfe-Set
- Fotoapparat oder Digitalkamera
- 1 oder maximal 2 stabile Taschen oder Koffer deutlich beschriftet mit Name und Adresse

**Von Seiten Veranstalter / Organisation sind wir wie folgt ausgerüstet >>**

- mobile Fahrradwerkstatt mit Spezialwerkzeugen und handelsüblichen Ersatzteilen
- handelsübliches Verbrauchsmaterial wie Reifen und Schläuche
- Schmiermittel
- Notfallapotheken in allen Fahrzeugen und bei jedem Guide
- Mitreisender Arzt mit Apotheke und Notfallset

**WICHTIG:** *In den Bergen müssen wir mit grossen Temperaturschwankungen und plötzlichen Wetterumstürzen rechnen. Bitte nehmen Sie genug entsprechend geeignete, wetterfeste Kleidung (Goretex Jacke) mit !!*

Unsere Partner:

[www.nutrixion.com](http://www.nutrixion.com) [www.bike-explorer.ch](http://www.bike-explorer.ch) [www.chainsport.it](http://www.chainsport.it) [www.felix.ch](http://www.felix.ch) [www.gps-touren.ch](http://www.gps-touren.ch) [www.hopetech.com](http://www.hopetech.com)  
[www.mountainbikeplus.com](http://www.mountainbikeplus.com) [www.navad.me](http://www.navad.me) [www.rotwild.de](http://www.rotwild.de) [www.thule.com](http://www.thule.com) [www.tufo.com](http://www.tufo.com) [www.velo-direct.ch](http://www.velo-direct.ch)