



**Ihr Reiseveranstalter aus München**

---

## Informationen zu Ihrer Reisebuchung

### Inhaltsverzeichnis

1. **Wichtige Nebeninfo**
2. **Das muss dabei sein**
3. **Mountainbikecheck**
4. **Reisegepäck bei Etappenfahrten**
5. **Apotheke – Gesundheit & Wohlbefinden**
6. **Schutzimpfungen und sonstige Hinweise**
7. **Hinweise zu Veranstaltungen mit Fluganreise**
8. **Info zum Buchungsablauf**
9. **Abschlusswort**

---

## Copyright & Haftungsausschluss

Eine Weitergabe oder Verwendung dieser Reisecheckliste außerhalb der durch JOKO erlaubten Grenzen, auch nur auszugsweise, ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung unzulässig.

JOKO übernimmt keinerlei Haftung für Materialschäden oder gesundheitliche Probleme jeglicher Art, welche direkt oder indirekt durch inhaltliche Fehler, Auslassungen oder Abweichungen entstanden sind. Die folgenden Informationen in unserer Reisecheckliste erheben keine Gewähr auf Vollständigkeit.



## Hallo liebe Teilnehmer/in,

wir möchten, dass Sie von der Veranstaltung eine schöne Erinnerung mit nach Hause nehmen. Voraussetzung dafür ist nicht nur die richtige Ausrüstung, sondern auch ausreichendes Training.

### **Nur gute körperliche Fitness sowie eine solide Fahrtechnik führen zum Erfolgserlebnis!**

Beachten Sie bitte bei Mehrtagestouren die **täglich** zu absolvierenden Tagesleistungen (Hm/Km). Bei Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit gilt folgende Regel: **Runter** trailen kann ebenso kraftraubend sein, wie **Hoch** fahren! Wir empfehlen daher ein Fahrtechniktraining vorab, denn das schont nicht nur Ihre Gesundheit sowie Ihr Mountainbike, sondern spart auch Kraft und Nerven.

### **Reiserücktritt-/ Reiseabbruch Versicherung**

Bitte unbedingt abschließen. Diese ist nicht im Reisepreis inbegriffen.

## **Bitte nicht mit nagelneuen Sachen zur Reise antreten!** (speziell Bikeschuhe, Radhose, Sattel)

### **2. Das muss dabei sein!**

- **Mountainbike**  
mind. Federgabel, besser Fully, Fahrradhelm, Bikebrille, Bikeschuhe, Tagesrucksack, Trinkflasche (evtl. Rucksack-Trinkblase)
- **Funktionsbekleidung**  
Bikehose mit Sitzpolster, Arm-Knie-Beinlinge, kurz- langärmelige Trikots, Weste/Jacke mit Windstoppermaterial, Regenbekleidung, Überschuhe, warme Bikejacke & Hose, Kopf-Wärmeschutz, Kurzfinger- und warme Langfingerhandschuh (sollte Wasser & Winddicht sein)
- **Ersatzteile - passend zum eigenen Bike!**  
**Bitte-Bitte 2 Paar Ersatzbremsbeläge & 1x Ersatzschaltauge mitführen!!!**  
Werkzeug-Satteltasche, Pumpe, 2x Schlauch, Kettennietstifte (evtl. Ansteck-Schutzbleche)
- **Persönliches**  
Ausweis, Versicherungskarte-Krankenkasse, **ausreichend Bargeld**, EC-Karte/Kreditkarte, Impfausweis, Falls nötig **Asthmaspray, Allergietabletten, Kontaktlinsenutensilien** usw.



### 3. Mountainbikecheck > wir empfehlen Inspektion im Bikeshop

- **Bremse** (Bitte, bitte, bitte **2 Paar Ersatz-Bremsbeläge** mitführen!)
- **Dämpfer + Gabel** (auf Dichtheit prüfen, Zug-/ und Druckstufe checken)
- **Antrieb** (gelängte Kette mit Messlehre prüfen!)
- **Reifen** (**grobes Stollenprofil**, optimal mit Durchschlagschutz, mind. 2,25 Zoll)
- **Sattelstütze** (**Schnellspanner ist Pflicht! Besser wäre hydraulische Sattelstütze!**)

### 4. Reisegepäck bei Etappenfahrten

Ihr Reisegepäck wird zum nächsten Etappenort transportiert. Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

1. **Namensschild** an der Reisetasche anbringen.
2. **Zusatzgepäck** (z.B. Werkzeugkiste, Laptoptasche usw.) melden Sie bitte rechtzeitig vor der Reise bei uns an. Dieses Zusatzgepäck ist kostenpflichtig (s. AGBs, oder auch per Mail)
3. Für eine reibungslose Veranstaltungslogistik verwenden Sie bitte **keine Hartschalen-/ Rollenkoffer**. Nutzen Sie eine leichte Sporttasche mit maximalen Maßen L: 70 x B: 35 x H: 40
4. Ihre **Reisetasche wiegt max. 15 Kg!** Zusatzgewicht kann nicht erkaufert werden. Sie benötigen weniger Sachen als Sie glauben. Wäscheservice wird mehrmals angeboten.





Damit es nicht gar so schlimm kommt...

## **5. Apotheke – Gesundheit & Wohlbefinden**

### **Persönliche Medikamente - gesundheitliche Beeinträchtigung**

Medikamente immer mitführen, möglichst mit Einnahmebeschreibung, Häufigkeit usw. Falls Sie eine spezielle Erkrankung oder körperliche Beschwerden haben (Asthma, Diabetes) sollten wir dies vor Veranstaltungsbeginn wissen.

### **Aspirin (Acetylsalicylsäure)**

Der Weidenrindenextrakt wirkt blutverdünnend und fördert somit bei stumpfen Verletzungen den Abtransport von abgestorbenen Zellen.

### **Betaisodona**

Egal ob als Tinktur oder Salbe, wirkt antiseptisch, brennt weniger als Jod und verhindert Entzündungen an Kratz- und Schürfwunden.

### **Spezielle Cremes**

Für die Intensivpflege der Gesäßpartien empfehlen wir Penaten Baby-Wundsalbe  
Zum Schutz und zur Pflege der Lippen unbedingt Labello mitführen. (TransAlp Hochgebirge)  
Allgemein Sonnenschutzcreme mit entsprechend hohem Schutzfaktor. (Hauttypabhängig)

### **Compeed-Pflaster**

Diese Pflaster decken Blasen dauerhaft ab und bleiben an Ort und Stelle, bilden sozusagen eine zweite Haut.

### **Profelan-Salbe**

Optimal um Zerrungen, Prellungen usw. schneller zu heilen.

### **1. Hilfe Pack**

4 sterile Verbandspäckchen, elast. Mullbinde, Dreieckstuch, Alurettungsdecke, 7 Stk.  
Kompressen, klebfestes breites Tapeplaster, Sicherheitsnadeln, Schere, Trillerpfeife,  
Desinfektionsmittel, Aspirin, persönliche Medikamente und weiteres...

---

## **6. Schutzimpfungen & sonstige Hinweise**

- Stand der Tetanus Schutzimpfung unbedingt überprüfen, ggf. auffrischen
- FSME Zecken-Schutzimpfung (freie Entscheidung)
- Handy und Ladekabel, Fotoapparat mit Ladestation & USB-PC Kabel
- Elektrolyten (Calcium/Magnesium/Kalium Brausetabletten), Energieriegel usw.



## 7. Wichtige Hinweise & Tipps zu Veranstaltungen mit Flugreise

Damit Sie Ihre Biketage sorgenfrei genießen können, beachten Sie bitte folgendes:

### 7.1. Empfehlungen

- **Mountainbike Tourenschuh** (Schiebepassagen sind so angenehmer zu bewältigen)
- **Flatpedale** (Wenn's mal brenzlich wird im Trail, sind Sie schnell mit dem Fuß am Boden.)
- **Knie- Ellenbogenschoner** (effektiver Schutz bei Stürzen)
- **Trinkblase** (oder zwei Flaschen/Körbe mitführen – Flüssigkeitsversorgung on tour schwierig)
- **Powerriegel** (Einkehrmöglichkeiten während der Touren sind begrenzt!)
- **Flickzeug**

### 7.2. Mietbikebuchung

Überdenken Sie genau ob Sie folgende Teile (Ihre eigenen) für eine Wohlfühlverbindung benötigen:

- **Sattel** (Eigentlich ein MUSS den eigenen, meist eingesessenen mitzunehmen)
- **Pedale** (es könnten auf dem Mietbike die gleichen drauf sein, bitte nachfragen)
- **Lenkergriffe / Lenkerhörnchen** (damit Sie alles wie gewohnt im Griff haben)

### 7.3. Organisatorisches

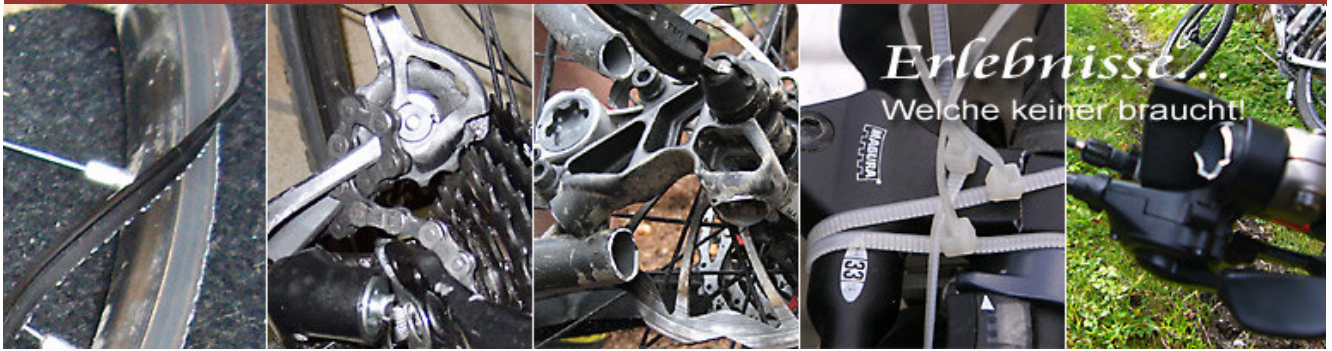
- **Flugankunft** (spätestens bis 17.00 Uhr - sonst ist zeitlich gesehen Ihr Abendbrot in Gefahr)
- **Mücken** (gelegentlich vorhanden – Schutzmittel mitführen)
- **Sonnenschutz** (je nach Hauttyp bis zu 30 mitnehmen oder schon vorab ins Solarium gehen)
- **Einkehrmöglichkeiten** (während der Touren nur sehr eingeschränkt vorhanden)
- **Fön** (nicht immer in den Hotels vorhanden)
- **Reisegepäck-Bike-Zusatzversicherung** (Je teurer Ihr Bike, desto empfehlenswerter!)

### 7.4. Allgemeine Infos

- Mäntel mit grobem Profil & idealerweise mit Durchschlagschutz aufziehen, mind. 2,25" breit
- Je nach Fahrkönnen bieten sich (teilw. grobes Gelände!) Schienbein/Ellenbogenschützer an.
- Inspektion durchführen lassen (Ersatzteilbeschaffung vor Ort ist umständlich, teils unmöglich)
- Putzlappen, Kettenöl mitführen (öfter Kettenschmierung nötig, da mehr Staubentwicklung)
- Im Süden kann es auch kalt/nass werden. (Regenjacke / wärmere Sachen einpacken!)
- Spanische/Italienische **Hotels sind oft hellhörig!** Bei leichtem Schlaf helfen Ohrstöpsel ☺

### 7.5. Biketransport im Flieger

- Bikekarton (gratis beim Bikeshop, Leeräume nutzen mit Rucksack/Schuhe/Helm usw.)
- Rahmen usw. schützen mit Rohrisolierung (OBI), breite Rolle Panzer-/ Klebeband mitführen!
- Griffmulden für Bodenpersonal kennzeichnen, Kartonkanten/Ecken mit Panzerband schützen.
- Bremsbeläge mit Zwischenstück sichern. **Bremshebel am Lenkergriff (gebremst) festtappen.**
- Zielflughafen **GROSS** auf den Bikekarton schreiben! Keine CO<sub>2</sub> oder Druckbehälter im Karton!



Erlebnisse  
Welche keiner braucht!

## 8. Info zum Buchungsablauf:

Eine Teilnehmerliste dürfen wir seit der DSGVO nicht mehr zustellen. Für evtl. Fahrgemeinschaft bitte indiv. bei uns anfragen. Ihr Fahrzeug parken Sie während der Woche auf einem öffentlichen Parkplatz im Startort. Die genaue Anfahrt senden wir per Buchungsbestätigungsmail.

---

## 9. Abschlussworte...

**„Meine Werkstatt sagte zu mir, die Kette / die Bremsbeläge sind noch ganz gut, langt dicke!“**  
Leider trifft dies meist nicht zu. Vertrauen Sie besser unserer Erfahrung und unseren Tipps ☺

**„Beliebte“ Defekte sind:**

gerissene Ketten (weil zu stark gelängt, dies ist bereits nach 5 Fahrwochen möglich!!!), verschlissene Zahnkränze (durch gelängte Kette verursacht), ausgeglühte Bremscheiben (weil meist Durchmesser zu klein zum Fahrergewicht > mind. 180mm beide!), verschlissene Bremsbeläge (bereits mit halb abgefahrenen angereist!!!), falscher Ersatzschlauch (Felgenloch passt nicht zum Ersatzschlauchventil), gebrochenes/verbogenes Schaltauge.

Die Unannehmlichkeiten durch „unnötige“ Defekte lassen sich für den einzelnen und für die gesamte Gruppe durch eine Inspektion im Bikeshop oder annehmen unserer Tipps meist vermeiden.

Unsere Guides können einiges reparieren und à la Mac Guiver auch gut improvisieren, sind aber nicht bereit, ein halbes Mountainbike als Ersatzteilspender tgl. im Rucksack mitzuführen.

Kapitaldefekte am Mountainbike bedingen in der Regel das **Ausscheiden aus der Etappe, womöglich auch aus der gesamten Tour!**

Damit Sie gesund und Ihr Bike heil über die Alpen kommen, besuchen Sie im Vorfeld bitte einen **Fahrttechnikkurs**. Wenn Sie mögen gern gleich bei uns. Denn wir sind für Sie von April bis Juni deutschlandweit unterwegs und führen Fahrtechnikkursungen direkt bei Ihnen vor Ort durch.

Wir wünschen allzeit Happy Trails ☺

**Ihr Team von JOKO-BikeReisen**