



# Alpencross

## Ihr Abenteuer erwartet Sie

### Hallo liebe Teilnehmer/innen,

wir möchten, dass Sie von Ihrer Reise schöne Erinnerungen mit heimnehmen. Voraussetzung dafür ist gute logistische Vorbereitung, wie ausreichend Konditionstraining und **Fahrsicherheit**.

Beim Fahrkönnen/Einschätzung gilt, **unsicheres runter trailen** ist physisch/mental kraftraubend, falls unter (Zeit)Druck sogar gefährlich. Wir empfehlen einen **Fahrtechnikkurs** zu absolvieren. Dies schont nicht nur Ihre Gesundheit wie auch Ihr Bike, sondern spart auch Kraft und Nerven.

### Reisestorno-/ Reiseabbruch

Wir empfehlen sehr, Ihre Reise abzusichern z.Bsp. bei [TAS-Reiseschutz](#) (inkl. Pandemieschutz).

(Leistungsdetails s.Link oder bitte direkt bei TAS hinterfragen)

---

## Schutzimpfungen (Empfehlung/keine Teilnahmevoraussetzung)

- **Tetanus**impfung (sollte alle 10 Jahre)
- **FSME** Zecken-Schutzimpfung (aktuell keine Medikamente bekannt welche helfen)
- **COVID** Schutzimpfung

---

## Mitnahme-Hinweise

**Mountainbike** mit grob Profilreifen, Helm, Bikebrille, feste Bikeschuhe, Tagesrucksack mind. 18L, Trinkflasche oder Trinkblase, Multitool, kleine Pumpe, Schläuche, Flickzeug, [Ketteschloss](#), [Ersatzschaltauge](#), **leichtes** Seilschloss für on Tour (Bikes sind nachts im Hotel eingeschlossen), Lampe für Tunnelfahrten, in der Schweiz gilt Front-/ Rücklicht Pflicht für eBikes auch im Gelände (fest fixiert am Bike), Calcium / Kalium / Magnesium Tabletten / paar Energieriegel

**Funktionsbekleidung** (**nagelneue** Bikehose-/ Schuhe, Sattel **unbedingt vermeiden!**)

2x Bikehose mit Polster, Arm-/ Knielinge, mehrere Trikots, wetterfeste (Regen)Bekleidung, evtl. Überschuhe, Kurz-/ Langfingerhandschuh, mehrere Unterhemden, Bufftücher

**Dokumente/Geld** Personalausweis oder Pass, Kranken-Versicherungskarte, etwas Bargeld (Schweiz: EUR ist ok), EC-Karte/Kreditkarte)

# Alpencross

## JOKO-Service Busse



## Mountainbike/Technik (hier nur Infos & Tipps zu den häufigsten Situationen)

gerissene Kette, verschlissene Zahnkränze, ausgeglühte Bremsscheiben (Durchmesser zu klein > beide mind. 180mm), Bremsbeläge (bereits mit halb abgefahrenen angereist), gebrochene Karbon Sattelstütze/Bremshebel, gebrochene Speichen, verlorene/zerbrochene Bikebrille, falscher Ersatzschlauch (Ventil passt nicht zur Felge), gebrochenes [Schaltauge](#), gerissener Schaltzug

- bitte **2 Paar Ersatzbremsbeläge** mitführen (Kette, Ritzelpaket, Bremsbeläge muss neu(wertig)
- **grobstolliges Profil** (mit Pannenschutz, Super-Ground, Snakeskin, Breite mind. 2,3 Zoll)
- Bikeschuh Sohle rundum fest verklebt (falls Klicksystem Plattenschrauben nachziehen)
- Sattelstütze **mind. mit Schnellspanner!** Wir empfehlen sehr [hydraulische Sattelstütze](#) 😊
- Schutzbleche, Seitenständer, Gepäckträger, Panzerschloss **bitte daheimlassen!**

## Reisegepäck

Damit Ihr Gepäck tgl. vollumfänglich wie inhaltlich unversehrt im Hotel ankommt, beachten Sie:

- Reisetasche namentlich kennzeichnen (beschriftetes Klebeband reicht)
- **Laptop/Tablet** für sicheren Transport als separates Zusatzgepäck übergeben
- Es ist gesetzl. verboten, **E-Bike Akku** in der Reisetasche zu transportieren (ist Zusatzgepäck!)
- Reisetasche/Koffer **wiegt max. 15 Kg.** Sie benötigen weniger Sachen als Sie glauben, eh nur Bike-/ und bissl Hotelsachen. Je nach Strecke wird mind. 1-2x Wäscheservice angeboten.
- Zusatzgepäck & Reisetaschenübergewicht sind kostenpflichtig (s. Bestätigungsmail)
- Tipp: leichte Sporttasche bedeutet mehr Inhalt möglich (max./ca. **Maße L:75 x B:40 x H:40**)
- keine Beutel/Massagerollen etc. an der Reisetasche anknoten oder lose überreichen





## Gesundheit

**Spezielle Medikamente** on Tour mitgeführt mit Anwendungsbeschreibung, bitte kurze Info zum Tourstart an Tourguide (Diabetes, Asthaspray, Allergietabletten etc.), Ersatzkontaktlinsen

**Aspirin** wirkt blutverdünnend durch den Weidenrindenextrakt und fördert somit bei stumpfen Verletzungen (z.Bsp. nach Stürzen) den Abtransport von abgestorbenen Zellen.

**Profelan-Salbe** Blutergüsse, Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen usw. schnellere Heilung

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

**Hintern-Creme** unbedingt mitnehmen (evtl. auch Baby-Wundsalbe), bei Hochgebirgstouren Lippen-/ und Sonnenschutz mit hohem Schutzfaktor (kleine, leichte Tube)

**Compeed-Sport-Blasenpflaster** Diese decken Blasen dauerhaft ab, bleiben an Ort und Stelle kleben, bilden sozusagen eine zweite Haut.

**1. Hilfspack** inkl. Dreieckstuch, Aludecke, breites Tapeplaster, Trillerpfeife, Desinfektionsmittel

Wir wünschen viel Erfolg/Spaß beim Training & freuen uns aufs Wiedersehen/Kennenlernen.

Ihr Team von JOKO-BikeReisen

