



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 Bremscheiben (Durchmesser zu klein > beide mind. 180mm), Bremsbeläge (bereits mit halb abgefahrenen angereist), gebrochene Carbon 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, Asthmaspray, 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

