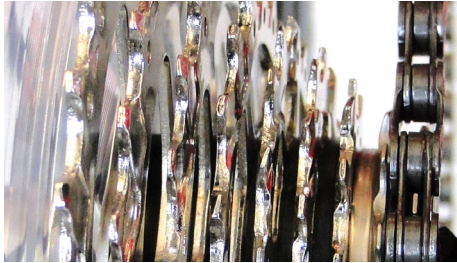


34ER KASSETTE

EINE 11-34ER KASSETTE ERLEICHTERT DIR LANGE STEILE ANSTIEGE IN DEN ALPEN, WIE ZUM BEISPIEL DIE AUFFAHRT ZUR UINA SCHLUCHT



Sie ist nur minimal schwerer als die 11-32er Kasette. Zudem werden Deine Gelenke durchs leichtere Kurbeln bergauf geschont.

SATTEL

BESONDERS BEI MEHRTÄGIGEN TOUREN IST EIN GUT PASSENDER SATTEL DRINGEND NOTWENDIG

Wenn Dein Gesäß erst mal wund gescheuert ist, dauert die Heilung meist eine ganze Weile und die folgenden Tage auf dem Sattel können zur Qual werden. Daher empfehlen wir für eine Alpenüberquerung die optimale Sitzposition im Vorfeld

ausfindig zu machen und einen ungewohnten Sattel nicht erst auf Tour auszuprobieren. Solltest Du ein Mietbike haben, raten wir Dir, Deinen eigenen Sattel mitzubringen. Dein ULPtours Guide wird Dir dann bei der Montage helfen.

REGENHOSE

AN REGENTAGEN IM SOMMER FÄLLT DER TEMPERATURBEREICH SELTEN UNTER NULL

Wir bewegen uns permanent, was die Körpertemperatur steigen lässt. Deswegen schwitzt man in langen Regenosen oft extrem und wird von innen mindestens genauso nass wie von außen. Wir finden daher eine kurze (knie-lange) Regenose angenehmer. So bleibt dein Gesäß trocken und die Beine bekommen genug frische Luft. Bei lang anhaltendem starkem Regen wirst Du nass auf dem Bike, egal wie gut deine Kleidung ist. Ziehe aus diesem Grund lieber schnell trocknende Funktionsbekleidung an. Ersatzkleidung verstaust Du am besten zusätzlich in Plastiktüten im Rucksack (falls Du keine Regenülle für diesen hast).

SCHNELLSPANNER

JE TIEFER DER SCHWERPUNKT AUF DEM BIKE LIEGT, DESTO SICHERER FÄHRST DU BERGAB. BESONDERS AUCH BEI FAHRTECHNISCHEN PASSAGEN WIRD SO DIE ÜBERSCHLAGSGEFAHR MINIMIERT

Auf einer Alpenüberquerung geht es ständig bergauf und bergab. Um den Sattel schnell hoch und runter stellen zu können macht es Sinn einen Schnellspanner an der Sattelleklemme zu befestigen (haben eh die meisten Mountainbikes).



HITZE

AN SEHR HEISSEN TAGEN VERSCHAFFT KÜHLES WASSER AUF DEM KOPF LINDERUNG

Am besten Du machst Deinen Kopf bei jeder Gelegenheit (z.B. Brunnen) nass oder Du ziehst ein nasses Buff-Tuch unter den Helm.

TRINKFLASCHEN
UND
CAMELBAK
REINIGEN



PREISGÜNSTIG UND PRAKTISCH FÜR UNTERWEGS UND DAHEIM SIND COREGA TABS

Gib einfach ein Tab mit Wasser in Trinkflasche oder Camelbak und lasse es über Nacht einwirken. Corega Tabs wirken effektiv gegen Bakterien und schonen dein Material. Gegenüber anderen chemischen Reinigungstabletten geben sie dem Trinkbehälter einen frischen Geschmack.

Wir empfehlen das Mundstück und den Trinkschlauch Deines Camelbaks hin und wieder in die Gefriertruhe zu legen. Minusgrade überleben die Bakterien nicht.

