



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Nepal: Die Annapurna-Runde

REISECODE: RAMANA

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

AUSRÜSTUNG

- | | | | |
|---|---|--|---|
| ☐ 1 Paar Rad-Überschuhe | | ☐ eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades) | |
| ☐ Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) |  | ☐ Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter Ausrüstung während des Trekkings) | |
| ☐ kurze Gamaschen |  | ☐ Leichtsteigeisen | |
| ☐ Mountainbike (empfohlen Full Suspension) | | ☐ Mountainbike-Schuhe mit Profil | |
| ☐ Radrucksack ca. 25l + Regenhülle |  | ☐ Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit wasserdichter Müllsack-Einlage) |  |
| ☐ Schlafsack (750 g Daune Tcomfort -5°C lt. EN13537 Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder entsprechender Kunstfaserschlafsack) |  | ☐ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) |  |
| | | ☐ Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten | |

BEKLEIDUNG

- | | | | |
|--|---|---|---|
| ☐ 2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm |  | ☐ 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge |  |
| ☐ 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm |  | ☐ 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster |  |
| ☐ 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen |  | ☐ Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft | |
| ☐ Daunenjacke/-weste | | ☐ Dünne Unterziehhandschuhe | |
| ☐ Fahrradhandschuhe |  | ☐ Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung) |  |
| ☐ Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung) |  | ☐ Funktionssocken |  |
| ☐ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) |  | ☐ Handschuhe (Fleece- oder Windstoppermateriale) |  |
| ☐ Mütze (unter den Helm passend) | | ☐ Pullover/Jacke |  |
| ☐ Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv) |  | ☐ Warme Mütze |  |
| ☐ Wechselwäsche | | | |

ZUSÄTZLICHES

- | | | | |
|---|---|--|---|
| ☐ Alu-Rettungsdecke | | ☐ Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs) | |
| ☐ Elektrolytgetränkpulver | | ☐ Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax |  |
| ☐ Gletscher- / Sonnenbrille |  | ☐ Handtuch |  |
| ☐ Insektenschutz | | ☐ Kamera, Smartphone, Ladegerät | |
| ☐ Kreditkarte | | ☐ LED-Stirnlampe mit Batterien |  |
| ☐ Notfall-Biwaksack z.B. Ortovox Bivi Ultralight |  | ☐ Regenschutz | |
| ☐ Reiseapotheke | | ☐ Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+) | |
| ☐ Taschentücher | | ☐ Toilettenartikel | |
| ☐ Toilettenpapier | | ☐ Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach |  |

- ☐ Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)
- ☐ Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)

Bedarf 1,5 l)

- ☐ Universaladapter

OPTIONAL

- ☐ Antibakterielles Hautreinigungsgel
- ☐ Fahrradschloss
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Gesäßcreme
- ☐ Herzfrequenzmesser
- ☐ Kleines Nähzeug
- ☐ Literatur
- ☐ Taschenmesser



- ☐ Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger

- ☐ Fernglas

- ☐ Foto/Video

- ☐ GPS-Gerät/Tacho



- ☐ Karten

- ☐ Lesestoff, Topografische Karte

- ☐ Mud Guard / Schutzblech (empfohlen, aber keine Pflicht)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Ersatzteile

Ersatzmaterial:

- Ersatzschläuche
- 2 Mantelheber
- Flickzeug
- 1 Satz Bremsbeläge, Ersatzbremsscheiben
- Ersatzspeichen
- Speichenschlüssel
- Kettenöl und Lappen
- Ersatzkette
- kleines Bike-Multitool
- Luftpumpe
- Dichtungsmilch
- Stoßdämpferpumpe
- Isolierbank
- Kettenschloss (Achtung kein Fahrradschloss, zur Kette passend)

Weitere empfohlene Schutzausrüstung:

- MTB-Knieschützer
- MTB-Ellbogenschützer

Zur Information:

- Leichtsteig-Eisen sind bei unserem lokalen Partner verfügbar. Wenn Sie eigene Leichtsteig-Eisen besitzen, können Sie diese gerne nutzen. Andernfalls erhalten Sie vor Ort Leichtsteig-Eisen.

Hinweise

- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen: Gepäck kann im Hotel in Kathmandu deponiert werden.
- Es empfiehlt sich Kopien von allen Reisedokumenten anzufertigen: Reisepass (bei Verlust); Versicherungsschein und Reisebestätigung (als Nachweis für den Versicherungsfall).
- Bei schnellem Flugzeugwechsel oder Flugverspätung kommt es vor, dass Gepäck falsch verladen und nachgestellt wird. Nehmen Sie die wichtigsten Schuhe als Handgepäck mit in die Kabine. Sollte ihr Gepäck nicht rechtzeitig eintreffen, kann Ersatzausrüstung vielleicht vor Ort besorgt werden, gutes und passendes Schuhwerk aber kaum.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt und vermeiden Sie „exotische“ Teile an Ihrem Rad.

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Sollten Sie diese dennoch haben, denken Sie an entsprechende Ersatzteile.

- Es können gute Mountainbikes der Marke Commencal Fullsuspension entliehen werden. Die Reservierung und Zahlung erfolgt vor Anreise über den DAV Summit Club.
- Aufgrund des zum Teil anspruchsvollen Geländes empfehlen wir die Verwendung eines Fullys.
- Bitte entlüften Sie ggf. Ihre Scheibenbremsen vor dem Abflug.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

TABELLE DER SCHUHKATEGORIEN MIT EINSATZANGABEN

SOMMER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
A	Freizeit, Alltag, Reise, Walking	Gute Wege, Parkanlagen
A/B	Leichte Wanderungen im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Voralpen	Gute und weniger gute Wege, Hüttenwege
B	Anspruchsvolle Wanderungen in Mittelgebirge oder Alpen, leichte Trekkingtouren	Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen
B/C	Anspruchsvolle Trekkings, harte Wanderungen, bis Hochgebirge	Auch auf schlechten Pfaden und Trails, in Geröll, Klettersteige
C	Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren	Gletscher, schlechteste Wege oder auch weglos, in Geröll und auf Klettersteigen
D	Absolut steigeisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
Kletterschuhe	Fels- oder Hallenklettern	Kletterrouten im alpinen Gelände und Sportkletteranlagen

WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
B	Hohe winterfeste Trekkingstiefel mit Profilsohle (empfohlen: Gore Tex o.ä.) Schneeschuhgehen und Winterwanderungen	Im verschneiten Gebirge auch auf vereisten Wegen, auch im Einsatz mt Schneeschuhen, Grödel oder Steigeisen
Skitourenschuh	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
Freerideschuh	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
Pistenskischuh	Alpinski	Skipiste
Snowboard Boots	Snowboard- Splitboardtouren, Freeride	Skipisten, Varianten Gelände, Freies Skigelände auch im Einsatz mit Schneeschuhen

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG



patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com



TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



LEKI

Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com



Roeckl
SPORTS

Traditionsmarke für hochwertige
Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



ORTOVOX

Experte für Lawinennotfallausrüstung und
anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



ROTHER
BERGVERLAG

Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



PETZL
Access
the
inaccessible

Qualität, Innovation und bestechendes
Design für den Berg- und Klettersport
www.petzl.com



Seeberger

Natürliche Ernährung auf Trekking &
Expedition
www.seeberger.com

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.