

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Himalaya: Die große Annapurna-Umrundung mit dem Mountainbike

- Sonderreise - geschlossene Reisegruppe

REISECODE: HISGSO

AUSRÜSTUNG

	1 Paar Rad-Überschuhe			eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades)		
	Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)	Щ		Gamaschen kniehoch	Щ	
	Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter			Mountainbike (empfohlen Full Suspension)		
	Ausrüstung während des Trekkings)			Mountainbike-Schuhe mit Profil		
	Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit	Щ		Radrucksack ca. 25l + Regenhülle	Щ	
	wasserdichter Müllsack-Einlage)			Schlafsack (750 g Daune Tcomfort -5°C lt. EN13537	Щ	
	Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C)	Щ		Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder		
	Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten			entsprechender Kunstfaserschlafsack)		
BEKLEIDUNG						
	2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm			a Dad Chiet lang adar Armlinga	■	
_	2 Rad-Shirts mit kurzem Arm	<u>-</u>		2 Rad-Shirt lang oder Armlinge 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster	■	
_	2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen	<u>=</u>	_	·	-	
	Fahrradhandschuhe	<u>=</u>		Daunenjacke/-weste	Ħ	
_		=	_	Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung)	-	
ш	Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung)	-	П	Funktionssocken	鮋	
П	Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)	 	_	Handschuhe (Fleece- oder Windstoppermaterial)	=	
_	Mütze (unter den Helm passend)		_	Pullover/Jacke	Ħ	
_	Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)	 	_	Warme Mütze	=	
_	Wechselwäsche		_			
_						
ZUS	ÄTZLICHES					
	Alu-Rettungsdecke			Elektrolytgetränkepulver		
	Gletscher- / Sonnenbrille	Щ		Handtuch	鮋	
	Insektenschutz			Kamera, Smartphone, Ladegerät		
	Kreditkarte			LED-Stirnlampe mit Batterien	鮋	
	Regenschutz			Reiseapotheke		
	Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)			Taschentücher		
	Toilettenartikel			Toilettenpapier		
	Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach	 		Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)		
	Bedarf 1,5 l)			Universaladapter		
				Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade,		
				Nüsse, Trockenobst)		

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

OPTIONAL

Antibakterielles Hautreinigungsgel		Fahrradschloss	Щ
Fernglas		Feuchttücher	
Foto/Video		Gesäßcreme	
GPS-Gerät/Tacho	=	Herzfrequenzmesser	Щ
Karten		Kleines Nähzeug	
Literatur		Taschenmesser	Щ

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

☐ Ersatzschlauch
☐ 2 Mantelheber
☐ Flickzeug
☐ 1 Satz Bremsbeläge
☐ Ersatzspeichen, Speichenschlüssel
☐ Kettenöl und Lappen
☐ kleines Bike-Tool
□ Luftpumpe

Hinweise

Ersatzteile

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

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
В	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
С	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
В	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 AUSRÜSTUNG







Rucksäcke von Deuter — bestechendes Design und hohe Funktionalität www.deuter.com



Skiausrüstung von Dynafit www.dynafit.com



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme www.leki.com



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte www.ortovox.com



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



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839 www.roeckl.de



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer www.rother.de



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition www.seeberger.com