









# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Himalaya: Die große Annapurna-Umrundung mit dem Mountainbike  
– Sonderreise – geschlossene Reisegruppe

REISECODE: HISGSO

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.





## AUSRÜSTUNG

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

## BEKLEIDUNG

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm                         |    | <input type="checkbox"/> 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge                               |    |
| <input type="checkbox"/> 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm                                   |    | <input type="checkbox"/> 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster                              |    |
| <input type="checkbox"/> 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen               |    | <input type="checkbox"/> Daunenjacke/-weste   |   |
| <input type="checkbox"/> Fahrradhandschuhe   |   | <input type="checkbox"/> Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung) |   |
| <input type="checkbox"/> Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung) |  | <input type="checkbox"/> Funktionssocken  |  |
| <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)                      |  | <input type="checkbox"/> Handschuhe (Fleece- oder Windstoppermateriale)               |  |
| <input type="checkbox"/> Mütze (unter den Helm passend)                                |   | <input type="checkbox"/> Pullover/Jacke   |  |
| <input type="checkbox"/> Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)                |  | <input type="checkbox"/> Warme Mütze  |  |
| <input type="checkbox"/> Wechselwäsche   |   |   |   |

## ZUSÄTZLICHES

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Alu-Rettungsdecke   |   | <input type="checkbox"/> Elektrolytgetränkpulver   |   |
| <input type="checkbox"/> Gletscher- / Sonnenbrille   |  | <input type="checkbox"/> Handtuch  |  |
| <input type="checkbox"/> Insektenschutz  |   | <input type="checkbox"/> Kamera, Smartphone, Ladegerät                                     |   |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte   |   | <input type="checkbox"/> LED-Stirnlampe mit Batterien                                      |  |
| <input type="checkbox"/> Regenschutz   |   | <input type="checkbox"/> Reiseapotheke   |   |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)                          |   | <input type="checkbox"/> Taschentücher   |   |
| <input type="checkbox"/> Toilettenartikel  |   | <input type="checkbox"/> Toilettenpapier   |   |
| <input type="checkbox"/> Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l) |  | <input type="checkbox"/> Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)                        |   |
|  |   | <input type="checkbox"/> Universaladapter  |   |
|  |   | <input type="checkbox"/> Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst) |   |

## OPTIONAL

☐ Antibakterielles Hautreinigungsgel

☐ Fernglas

☐ Foto/Video

☐ GPS-Gerät/Tacho

☐ Karten

☐ Literatur



☐ Fahrradschloss

☐ Feuchttücher

☐ Gesäßcreme

☐ Herzfrequenzmesser

☐ Kleines Nähzeug

☐ Taschenmesser



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Ersatzteile

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

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

## WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>B</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
<b>Skitourenschuh</b>	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
<b>Freerideschuh</b>	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
<b>Pistenskischuh</b>	Alpinski	Skipiste
<b>Snowboard Boots</b>	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](http://www.patagonia.com)

**TRENTINO**  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter — bestechendes  
Design und hohe Funktionalität  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



Traditionsmarke für hochwertige  
Sporthandschuhe seit 1839  
[www.roeckl.de](http://www.roeckl.de)



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme  
[www.leki.com](http://www.leki.com)



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer  
[www.rother.de](http://www.rother.de)



Experte für Lawinennotfallausrüstung und  
anspruchsvollste Bergsportprodukte  
[www.ortovox.com](http://www.ortovox.com)



Natürliche Ernährung auf Trekking &  
Expedition  
[www.seeberger.com](http://www.seeberger.com)



Qualität, Innovation und bestechendes  
Design für den Berg- und Klettersport  
[www.petzl.com](http://www.petzl.com)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.