AUSRÜSTUNGSLISTE

REISE: MTB Nepal: Die Annapurna-Runde
REISECODE: RAMANA

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de

= Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

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

BEKLEIDUNG

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

ZUSÄTZLICHES

- ☐ Alu-Rettungsdecke
- ☐ Elektrolytgetränkepulver
- ☐ Gletscher- / Sonnenbrille
- ☐ Handtuch
- ☐ Insektenschutz
- ☐ Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs)
- ☐ Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax
- ☐ Kamera, Smartphone, Ladegerät

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de

- [ ] Kreditkarte
- [ ] Notfall-Biwaksack z.B. Ortovox Bivi Ultralight
- [ ] Taschentücher
- [ ] Toilettenartikel
- [ ] Toilettenpapier
- [ ] Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)
- [ ] Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)
- [ ] LED-Stirnlampe mit Batterien
- [ ] Regenschutz
- [ ] Reiseapotheke
- [ ] Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- [ ] Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach 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)

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. 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.

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

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

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 fürden Berg- und Klettersport
www.petzl.com

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de

DAV SUMMIT CLUB