

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Nepal: Trans Annapurna Kasturi

REISECODE: RAMANA

AUSRÜSTUNG

	1 Paar Rad-Überschuhe		eigenes Pedalsystem (im Falle eines Leihrades)	
	Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)	Щ	Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigte	r
	kurze Gamaschen	Щ	Ausrüstung während des Trekkings)	
	Mountainbike (empfohlen Full Suspension)		Leichtsteigeisen	
	Radrucksack ca. 25l + Regenhülle	Щ	Mountainbike-Schuhe mit Profil	
	Schlafsack (750 g Daune Tcomfort -5°C lt. EN13537	Щ	Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit	Щ
	Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder		wasserdichter Müllsack-Einlage)	
	entsprechender Kunstfaserschlafsack)		Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)	=
			Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten	
BEK	LEIDUNG			
	2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm	嘼	2 Rad-Shirt lang oder Armlinge	\equiv
	2 Rad-Shirts mit kurzem Arm	Щ	2 Radhosen kurz mit Sitzpolster	Щ
	2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen	Щ	Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die	
	Daunenjacke/-weste		Unterkunft	
	Fahrradhandschuhe	=	Dünne Unterziehhandschuhe	_
	Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit	=	Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit	Щ
	Membranenverarbeitung)	_	Membranenverarbeitung))
	Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)	=	Funktionssocken	=
	Mütze (unter den Helm passend)		Handschuhe (Fleece- oder Windstoppermaterial)	=
	Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)	■	Pullover/Jacke	Ħ
	Wechselwäsche		Warme Mütze	Щ
ZUS	ÄTZLICHES			
	Alu-Rettungsdecke		Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs)	
	Elektrolytgetränkepulver		Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax	鮋
	Gletscher- / Sonnenbrille	Щ	Handtuch	Щ
	Insektenschutz		Kamera, Smartphone, Ladegerät	
	Kreditkarte		LED-Stirnlampe mit Batterien	Щ
	Notfall-Biwaksack z.B. Ortovox Bivi Ultralight	Щ	Regenschutz	
	Reiseapotheke		Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)	
	Taschentücher		Toilettenartikel	
	Toilettenpapier		Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach	ı

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

0	Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter) Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)		0	Bedarf 1,5 l) Universaladapter	
OPT	IONAL				
	Antibakterielles Hautreinigungsgel			Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger	
	Fahrradschloss	Щ		Fernglas	
	Feuchttücher			Foto/Video	
	Gesäßcreme			GPS-Gerät/Tacho	Ħ
	Herzfrequenzmesser	Щ		Karten	
	Kleines Nähzeug			Lesestoff, Topografische Karte	
	Literatur			Mud Guard / Schutzblech (empfohlen, aber keine	
	Taschenmesser	Щ		Pflicht)	

Taschenmesser

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
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