



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: MTB Nepal: Trans Mustang Boundless Ride

REISECODE: RAMMUST

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"/> Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter Ausrüstung während des Trekkings) |
| <input type="checkbox"/> kurze Gamaschen |  | <input type="checkbox"/> Leichtsteigeisen |
| <input type="checkbox"/> Mountainbike (empfohlen Full Suspension) |  | <input type="checkbox"/> Mountainbike-Schuhe mit Profil |
| <input type="checkbox"/> Radrucksack ca. 25l + Regenhülle |  | <input type="checkbox"/> Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit wasserdichter Müllsack-Einlage) |
| <input type="checkbox"/> Schlafsack (750 g Daune Tcomfort -5°C lt. EN13537 Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder entsprechender Kunstfaserschlafsack) |  | <input type="checkbox"/> Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) |
| | | <input type="checkbox"/> Trekkingsandalen oder Turnschuhe |

BEKLEIDUNG

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn) |  | <input type="checkbox"/> 2 Funktionsunterhemden (lang) |  |
| <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"/> Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft | |
| <input type="checkbox"/> Fahrradhandschuhe |  | <input type="checkbox"/> Funktionssocken |  |
| <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) |  | <input type="checkbox"/> Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) |  |
| <input type="checkbox"/> Isolationsjacke (warme, dämmende Daunenjacke oder Kunstfaserjacke, Primaloft) |  | <input type="checkbox"/> Mütze (unter den Helm passend) | |
| <input type="checkbox"/> Mütze, Stirnband, Halstuch |  | <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"/> Einweghandschuhe (für Reparaturen unterwegs) |  |
| <input type="checkbox"/> Elektrolytgetränkepulver |  | <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax |  |
| <input type="checkbox"/> Gletscher- / Sonnenbrille |  | <input type="checkbox"/> Handtuch |  |
| <input type="checkbox"/> Insekenschutz |  | <input type="checkbox"/> Kamera, Smartphone, Ladegerät |  |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte |  | <input type="checkbox"/> LED-Stirnlampe mit Batterien |  |
| <input type="checkbox"/> Notfall-Biwaksack z.B. Ortovox Bivi Ultralight |  | <input type="checkbox"/> Regenschutz | |
| <input type="checkbox"/> Reiseapotheke |  | <input type="checkbox"/> Reisepass | |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+) |  | <input type="checkbox"/> Taschentücher | |
| <input type="checkbox"/> Toilettenartikel | | <input type="checkbox"/> Toilettenspender | |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach  Bedarf 1,5 l)

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

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 Fulls.
- 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 mit 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

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



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



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com

Seeberger

Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.com



Access the inaccessible®

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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.