



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE







REISE: E-MTB Nepal: Trans Mustang Boundless Ride

REISECODE: RAEMUST

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige







## AUSRÜSTUNG

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

## BEKLEIDUNG

- 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)
- 2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm 
- 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm 
- 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen 
- Fahrradhandschuhe 
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) 
- Isolationsjacke (warme, dämmende Daunenjacke   
oder Kunstfaserjacke, Primaloft)
- Mütze, Stirnband, Halstuch 
- Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv) 
- Wechselwäsche
- 2 Funktionsunterhemden (lang)
- 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge 
- 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster 
- Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die  
Unterkunft
- Funktionssocken 
- Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) 
- Mütze (unter den Helm passend)
- Pullover/Jacke 
- Warme Mütze 

## ZUSÄTZLICHES

- Alu-Rettungsdecke
- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax 
- Handtuch 
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- LED-Stirnlampe mit Batterien 
- Regenschutz
- Reisepass
- Taschentücher
- Toilettenpapier
- Elektrolytgetränkpulver
- Gletscher- / Sonnenbrille 
- Insektenschutz
- Kreditkarte
- Notfall-Biwaksack z.B. Ortovox Bivi Ultralight 
- Reiseapotheke
- Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- Toilettenartikel
- Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach 

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

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

- Bedarf 1,5 l)
- Universaladapter

## OPTIONAL

- Antibakterielles Hautreinigungsgel
- Fahrradschloss
- Feuchttücher
- Gesäßcreme
- Herzfrequenzmesser
- Kleines Nähzeug
- Literatur



- Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger
- Fernglas
- Foto/Video
- GPS-Gerät/Tacho
- Karten
- Lesestoff, Topografische Karte
- Taschenmesser



## Ersatzteile

### 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

- Der Verleih eines E-MTB gegen Zusatzkosten ist notwendig.
- 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.

# 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 mit 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.