



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Nepal: MTB Mustang-Tour

REISECODE: RAMMUST

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.



 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

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

BEKLEIDUNG

- ☐ Pullover/Jacke 
- ☐ Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) 
- ☐ 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen 
- ☐ Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung) 
- ☐ 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge 
- ☐ Funktionssocken 
- ☐ Wechselwäsche
- ☐ Mütze (unter den Helm passend)
- ☐ Warme Mütze 
- ☐ Isolationsjacke (warme, dämmende Daunenjacke oder Kunstfaserjacke, Primaloft) 
- ☐ 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster 
- ☐ 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)
- ☐ 2 Funktionsunterhemden (lang)
- ☐ 2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm 
- ☐ 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm 
- ☐ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) 
- ☐ Fahrradhandschuhe 
- ☐ Mütze, Stirnband, Halstuch 
- ☐ Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv) 

ZUSÄTZLICHES

- ☐ Taschentücher
- ☐ Toilettenpapier
- ☐ Gletscher- / Sonnenbrille (Kategorie 4/100%ige UV-Absorption) 
- ☐ Regenschutz
- ☐ Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+)
- ☐ Kreditkarte/EC-Karte
- ☐ Elektrolytgetränkpulver
- ☐ Trinkflasche (1l nach Bedarf auch mehr) und
- ☐ Handtuch 
- ☐ Toilettenartikel
- ☐ Alu-Rettungsdecke
- ☐ Insektenschutz
- ☐ Reiseapotheke
- ☐ Kreditkarte
- ☐ Universaladapter
- ☐ Kamera, Smartphone, Ladegerät
- ☐ LED-Stirnlampe mit Batterien 

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

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 | www.summit-bike.de



Lunchbox (zur Vermeidung von Plastikmüll)

☐ Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)

OPTIONAL

- ☐ Fahrradschloss
- ☐ Feuchttücher
- ☐ GPS-Gerät/Tacho
- ☐ Karten
- ☐ Literatur



- ☐ Antibakterielles Hautreinigungsgel
- ☐ Fernglas
- ☐ Gesäßcreme
- ☐ Herzfrequenzmesser
- ☐ Kleines Nähzeug
- ☐ Taschenmesser



DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

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 | www.summit-bike.de



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.

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

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

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 | www.summit-bike.de



UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



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



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



Skiausrüstung von Dynafit
www.dynafit.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



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.com

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

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 | www.summit-bike.de

