



# AUSRÜSTUNG

## Mein Velo

Mein zweirädriger Lastesel ist ein individuell zusammengestelltes Modell aus der cross crmo speedhub\_2004 - Reihe der Firma [Velotraum](#) , ergänzt durch ein drittes Rad meines genialen BOB-Einradanhängers.

Die Grundlage bildet ein robuster Stahlrahmen mit exzentrischer Tretlageraufnahme (bekannt aus dem Tandembau), der speziell für die Kombination mit der [Rohloff](#) Speedhub Nabenschaltung konzipiert wurde, zusammen mit einer zuverlässigen Federgabel von [Magura](#). Darauf aufgebaut wurde dann mein persönliches Traumvelo, ausgestattet mit Qualitätsteilen meiner Wahl. Erstes Kriterium bei der Auswahl waren jeweils Langlebigkeit und Zuverlässigkeit zusammen mit möglichst wenig Wartungsaufwand.

Herausgekommen ist ein enorm robustes und vielseitiges Reisevelo für die Strasse wie auch das Gelände mit einem Gesamtgewicht von ca. 20 kg

## Ausstattung:

Federgabel	Magura Vidar C	einfach und robust (Stahlfeder im offenen Ölbad)
Schaltung	Rohloff Speedhub 500/14	zuverlässig und komfortabel
Kette	Rohloff SLT-99	hält einiges länger als normale Ketten
Ritzel	Rohloff (Stahl) 16 Z.	
Tretlager	Shimano BB-ES-51	
Kurbelgarnitur	Shimano DEORE-44-Octalink	
Bremsanlage	Magura Felgenbremse HS-33	einfach und wartungsarm
Felgen	Exal SP19de	haben sich bisher sehr bewährt
Nabe vorne	Onyx, DT-Swiss	
Speichen	DT-Swiss, Competition 2,0-1,8	ein Muss!
Steuersatz	Cane Creek, schwarz	
Lenker	Ritchey Comp 5D	
Lenkerhörnchen	Cane Creek Ergo	Luxus, aber bequem
Lenkergriffe	Ergon MP-1 Men	
Schaltgriff	Rohloff Dreh-Schaltgriff	
Sattel	Brooks Ledersattel	der Klassiker und immer noch der Beste
Reifen	Continental Travel Contact 26 x 1.75"	wenig Rollwiderstand und langlebig
Schutzblech	SKS Mountain Range 26"	
Velocomputer	Ciclosport CM 434 mit Höhenmesser	mein Bordcomputer
Rückspiegel	Cycle Star von Busch + Müller	
Seitenständer	Hebie	
Schloss	Rahmenschloss AXA Top	wahrscheinlich eines der sichersten Schlösser (dem Gewicht nach zu urteilen..)

## Gepäcktransport

Da ich alleine unterwegs bin, muss ich alles Gepäck selbst mitführen, im Gegensatz zu Paaren oder Gruppen, die viele Ausrüstungsgegenstände gemeinsam nutzen und das Gepäck unter sich aufteilen können. Dazu kommt, dass ich möglichst alles benötigte Ersatzmaterial mitnehmen möchte, um nicht unterwegs auf Ersatzteillieferungen angewiesen zu sein. Um die anfallende Menge Gepäck (ca. 35 kg) vernünftig transportieren zu können, habe ich mein Velo einerseits mit Gepäckträgern hinten und vorne ausgerüstet, und verwende zusätzlich noch einen Veloanhänger (BOB-Trailer). Nur so habe ich genügend Stauraum, um auch mal noch für 1-2 Wochen Essen einpacken zu können, bei gleichzeitig immer noch gutem Fahrverhalten des Velos (tiefer Schwerpunkt).



Gepäckträger	Tubus Cargo	sehr dauerhaft und belastbar
Lowrider	Faiv Hoogar	ausgeklügelte Konstruktion für die Montage an Federgabeln
Anhänger	BOB Ibex Einradanhänger 16"	würde ich nicht mehr hergeben!!
Tasche Anhänger	BOB 90 I	gross und wasserdicht
Seitentaschen hinten	Ortlieb Plus Backroller 40 l	wasserdicht
Seitentaschen vorne	Ortlieb Classic Frontroller 25 l	wasserdicht
Lenkertasche	Ortlieb Ultima Classic L	relativ gross und wasserdicht

## Reparatur

Unterwegs sollte ich in der Lage sein, möglichst alle Reparaturen selbst auszuführen, da man sich vielerorts nicht auf Werkstätten und kundige Mechaniker verlassen kann. Deshalb ist ein guter Satz Werkzeuge und entsprechende Ersatzteile von grösster Wichtigkeit.

## Werkzeug:

1	Leatherman WAVE Multitool	super Vielzwecktool
1	Multiwerkzeug Park Tool	mit Imbus- und Ringschlüsseln, eher als Ersatz gedacht
div.	Inbusschlüssel verschiedener Grösse	gute Werkstattqualität
2	Torx-Schlüssel	
1	Engländer	
1	Lagerschlüssel 17mm	für BOB-Trailer Radnabe (muss gewartet werden)
1	Speichenschlüssel	
1	Kettennieter	Park Tool Qualität
1	Ritzelabzieher Rohloff	
1	Kettenpeitsche	
1	Kurbelabzieher Touringmodell	
1	Rohloff Caliber Kettenverschleisslehre	
3	Reifenheber Kunststoff	
2	Luftpumpe	1 Mini-Standpumpe und Ersatz

## Ersatzmaterial

2	Stollenreifen Black Jack 26 x 2.0"	für Winter und schlechte Strassen
1	Reifen Travel Contact 26 x 1.75" von Continental	Ersatz
5	Schläuche von Continental, stark talkumiert	
2	Kette Rohloff SLT 99, 116 Gl.	werde Kette etwa alle 3000 km wechseln
1	Ritzel Rohloff 16 Z.	Wenderitzel aus Stahl
1	Schaltseil Easy-Set Rohloff	etwas vom Wenigen, das kaputt gehen kann
10	Speichen hinten/vorne	
15	Bremsklötze Magura	unterwegs schwierig aufzutreiben
1	Reparaturkit Magura Bremse + div. Kleinteile	bei Sturz kann schon mal eine Leitung ausreissen
2	Ölwechselkit Rohloff Speedhub	sollte regelmässig alle 5000 km gemacht werden
2	Schaltkabel	
viele	Schlauchflicken	lieber ein paar zu viele...
1	Mantelflicken	
1	Kevlar - Notspeiche	für Notreparatur unterwegs
	Kettenöl, Fett	
	Kettenreiniger	Kettenpflege lohnt sich!
	Schrauben, Muttern	
	Kabelbinder, Draht	
	Klebband	

## Reiseausrüstung

Einen grossen Teil der Nächte verbringe ich im Zelt und koche auch selbst. Dies einerseits um die Kosten tief zu halten (besonders in Europa), andererseits weil ich einfach lieber draussen schlafe und nicht zuletzt auch weil ich wegen mangelnder Infrastruktur häufig keine andere Wahl habe. Bei der Wahl meiner Campingausrüstung habe ich ebenfalls wieder in erster Linie auf Langlebigkeit und Zuverlässigkeit geachtet, das Gewicht ist zweitrangig. Viele der Ultralightprodukte auf dem Markt sind zwar hoch funktionell, jedoch zu wenig robust für solche Langzeitbelastungen, weshalb ich mich lieber ein bisschen mehr Gewicht in Kauf nehme.



## Camping

Zelt	Exped Vela I Extreme	leicht, einfach, stabil
Schlafsack	Montbell Burrow Bag 1	Kunstfaser, sollte bis ca. -10° C warm halten
Seidenschlafsack		als Innenschlafsack und für den Sommer
Isomatte	Ortlieb Classic (selbstaufblasend)	relativ schwer, sollte nicht so schnell Löcher bekommen
Zeltunterlage	Plastikfolie	
Moskitonetz	TropiCare Wedge	in Asien sehr wichtig

## Kochen

Kocher	Optimus Omnifuel Mehrbrennstoffkocher	verbrennt fast alles und funktioniert super
Brennstoffflasche	Sigg	
Kochgeschirr	Alutöpfe 2x 1,5 l und Pfanne/Deckel MSR	einfache Alutöpfe eignen sich am Besten
Tasse, Besteck	Berghaferl, Swiss Army	
Gewürzset	Mini - Nalgenflaschen	

## Elektronik

Kamera	Nikon D50 Digitale Spiegelreflexkamera mit Tamron 28-300mm Reiseobjektiv	einfache SLR-Digikamera und sehr kompaktes Objektiv mit riesen Zoombereich
Ersatzkamera	Olympus Mju: 400 Kompaktkamera	als Ersatz und für Schnappschüsse
Fotospeicher	Akkubetriebenes Festplattenlaufwerk Music-X-Drive	als Fotospeicher und Datenbackup
PocketPC	Compaq iPaq 3850	zum Schreiben und Lesen und, und... spart viel Papier!
Ladegerät	IPC Solar flexibles Solarpanel 5W + passende Stecker	Solarpanel zum Laden von Akkus

## Diverses

Stirnlampe	Petzel Tikka	winzig klein und hell
Kompass	Recta DP-65	zuverlässig und weltweit verwendbar
Nähset	Exped	
Reparaturmaterial	Klebstoff, Flicker, Schnallen, ....	zum Basteln und Reparieren
Packbeutel	Diverse	

## Gesundheit

Genauso wie ich unterwegs mein eigener Mechaniker, Koch, und noch Vieles mehr bin, muss ich mich auch selbständig um meine Gesundheit kümmern können. Glücklicherweise ist diese ziemlich robust und ich besonders mit dem Essen vorsichtig, trotzdem kann immer etwas passieren.



## Impfungen

So nach dem Motto: 'So wenig wie möglich, so viel wie nötig!' Man könnte sich noch gegen Vieles mehr impfen, doch mit einem guten Schutz gegen folgende Krankheiten bin ich schon eher auf der sicheren Seite: **Wundstarrkrampf (Tetanus), Kinderlähmung (Polio), Typhus, Hepatitis A + B, Tollwut.**

## Apotheke

Schmerzen, Blutverdünnung	Aspirin
Schmerzen	Tramal/Ponstan
Augentropfen	Visine
Halsschmerzen	Lysopaine
Durchfall mit Erbrechen	Immodium lingual
Stärkung der Darmflora	Perenterol
Antibiotikum	Ciprofloxacin
Höhenkrankheit (Hirnödem)	Diamox
Malaria Notfallmedikament	Riamet
Ausschläge, Ekzeme	Dermacalm-d Crème
Fieberbläschen	Zovirax
Wundheilung	Merfensalbe

Wunddesinfektion	Betadine Lösung
Sonnencreme	Daylong LF 25
Wasserentkeimung	Micropur Forte
Moskito Repellent	Anti Brumm Forte
Fiebertermometer	
Pinzette, Schere	
Spritzen und Kanülen	
Verbandsmaterial	Sterile Gaze, Gazebinden, Pflaster
Medizinisches Selbsthilfebuch	'Selbstdiagnose und Behandlung unterwegs'Reise Know How

## Bekleidung

An die Kleidung werden hohe Ansprüche gestellt, soll sie mich doch in frostigen Winternächten und im Hochgebirge warm halten, und trotzdem im Sommer nicht zu warm sein. Daneben sollte sie möglichst nicht zu viel Platz im Gepäck beanspruchen, pflegeleicht sein und in der Zivilisation auch noch halbwegs gut aussehen. Nachfolgend eine Auswahl der mitgeführten Kleidungsstücke:

Regenjacke	Nike	Gore-Tex
Regenhose	Delta	Gore-Tex
Softshellhose	Nike	perfekt für feucht-kaltes Wetter
Thermovelohose lang	Gonso	
Velohose kurz	Descente, Sugoi	mit Sitzeinlage, trage meist Shorts darüber
Softshelljacke	Mountain Hardwear	winddicht und wasserabweisend
Puffballjacke	Patagonia	unempfindliche Isolationsschicht für kalte Tage
Reisehose	R'ADYS Strech Trek Pant	Kunstfaser, für 'zivilen' Gebrauch
Baumwollhemd		'zivile' Bekleidung, evtl. für sehr heisse Gebiete besser als Kunstfaser
Fleece und Wolle Shirt	Patagonia / Icebreaker Skin 200	Merinowolle ist <i>die</i> wiederentdeckte Funktionsfaser. Einfach genial!
Funktionsunterwäsche	Patagonia	synthetische Unterwäsche
Socken (Wolle, synthetisch)	Smart Wool, Rohner	je ein Paar dick, mittel, dünn
Wanderschuhe	Lowa Lederschuhe	robust und bequem
Wasserdichte Schuhüberzüge	Vaude	bei Regen und Kälte (Windschutz)
Fusswärmer		selbst gemacht aus Schaumstoff, wird über Schuh gezogen
Handschuhe	Gore-Tex, Softshell, Velohandschuhe kurz	für verschiedene Temperaturen
Mütze, Balaclava	Nike, OR	dünne Balaclavamütze aus Softshellmaterial für kühle Temperaturen
Sonnenbrille, Gletscherbrille	Cébé	für Wüste und Hochgebirge