

Packliste für MTB-Transalp

Das trägst Du am Körper

- Fahrradhelm
- Fahrradbrille/Sonnenbrille
- Kurze Radhose/Radshorts
- Radtrikot
- Funktionsunterhose (mit Polster)
- Funktionsunterhemd
- Sport-BH
- Fahrradhandschuhe
- Fahrradsocken
- Fahrradschuhe
- Leichtes Stirnband/Schlauchtuch

Bekleidung im Rucksack

- Fahrradsocken
- Ersatz-Radhose
- Ersatz-Radtrikot
- Radweste
- Funktionsunterhosen (2x) und Funktionsunterhemd zum Wechseln
- Ersatz-Sport-BH
- Fahrradjacke (Langarm)
- Fleecejacke
- Regenhose
- Regenjacke
- Armlinge/Beinlinge
- Rad-Überschuhe
- ggf. Gummi-Handschuhe für Dauerregen
- dünne Bike-Mütze

Für Freizeit & Übernachtung

- Schlafbekleidung
- Hüttenschuhe
- lange Freizeithose für den Abend
- T-Shirt für nach der Tour
- Sandalen/leichte Freizeitschuhe
- ggf. Hüttenschlafsack
- ggf. Bikini/Badeshorts

Ausrüstung

- Fahrradrucksack (25-30 Liter)
- Satteltasche
- Packsäcke/Schutzhüllen

Technik & Licht

- GPS-Uhr
- ggf. Pulsmesser und Brustgurt
- Handy und Ladegerät
- Fahrradcomputer
- Stirnlampe
- ggf. Fotoausrüstung/Helmkamera
- Ersatzakkus und Batterien

Verpflegung

- zwei Fahrradtrinkflaschen
- ggf. Trinkblase
- Magnesium
- Energieriegel/Gel
- Multivitamin-Tabletten

Packliste für MTB-Transalp

Werk- und Flickzeug

- Fahrradwerkzeug/Multitool
- Luftpumpe (2 pro Gruppe)
- Dämpferpumpe (1 pro Gruppe)
- Ersatzschlauch (2 Stück)
- Kabelbinder
- Flickzeug
- Gaffa-Tape
- Ersatzteile (z. B. Mantel, Bremsbeläge, Schaltseil, Schaltauge)
- Kettenöl
- Fahrradschloss

Hygiene & Gesundheit

- Erste-Hilfe-Set
- Kulturbbeutel mit Inhalt
- Medikamente/Reiseapotheke
- Reisehandtuch (klein)
- Damenhygiene
- Sonnencreme/Lippenschutz
- Cremes für Gelenke und Gesäß
- Kinesio-Tape
- Insektenschutz
- Taschentücher
- Nagelschere, Pinzette
- ggf. Reise-Wäscheleine

Papiere & Sonstiges

- Ausweis/Reisepass
- Krankenversicherungskarte
- Auslandskrankenversicherung
- Alpenvereinsausweis
- Topografisches Kartenmaterial
- ggf. Ohrstöpsel
- Taschenmesser
- Spanngurte
- Bargeld, EC-Karte
- Kreditkarte

Was Du sonst noch brauchst

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____