



## Packliste Alpenüberquerung mit dem MTB

### Ausrüstung

- Armbanduhr
- Fahrradbrille
- Fahrradcomputer\*
- Fahrradtasche
- Feuerzeug\*
- Geldbeutel mit EC-Karte, Bargeld, Ausweis, Mitgliedsausweis Alpenverein
- GPS mit Ladegerät und Ersatzakku\*
- Handy mit Ladegerät
- Hüttenschlafsack
- Kamera mit Ladegerät
- Karten\*
- MP3-Player mit Ladegerät
- Notizheft mit Stift\*
- Rucksack mit Regenschutz
- Schloss
- Stirnlampe
- Taschenlampe
- Trinkflasche
- Verpflegung z.B. Traubenzucker, Fitnessriegel (Ration für einen Tag)

### Bekleidung

- Fahrradhandschuhe
- Fahrradhelm
- Fahrradshirts lang und kurz
- Fahrradhose lang und kurz
- Fahrradschuhe
- Fahrradstrümpfe
- Fleecepullover
- Freizeithose
- Funktionsunterwäsche
- Gamaschen
- Handschuhe
- Hüttenschuhe

- Multifunktionsstuch
- Mütze
- Regen hose
- Regenjacke
- Windjacke

### Hygiene und Gesundheit

- Bürste
- Duschgel
- Eisen-/Magnesiumtabletten
- Handtuch
- Ohrstöpsel
- Reiseapotheke mit Pflaster\*, Wundspray\*, Schmerztabletten\*, Desinfektionsmittel\*
- Shampoo
- Sonnencreme\*
- Taschentücher
- Tüte für dreckige Wäsche
- Zahnbürste
- Zahnpasta

### Werkzeug/Ersatzteile

- Ersatzbremsbeläge\*
- Ersatzschlauch\*
- Ersatzspeichen\*
- Flickzeug mit Werkzeugschlüsseln\*
- Kettennietwerkzeug\*
- Luftpumpe\*
- Schalt-/Bremszüge\*
- Schmieröl\*
- Silikonspray\*

\*Ist einmal pro Gruppe ausreichend