



Packliste Alpenüberquerung zu Fuß

Ausrüstung

- Armbanduhr
- 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
- Sonnenbrille
- Stirnlampe
- Taschenlampe
- Trinkflasche
- Verpflegung z.B. Traubenzucker, Fitnessriegel (Ration für einen Tag)

Bekleidung

- Bergschuhe
- Fleecepullover
- Freizeithose
- Funktionsunterwäsche

- Gamaschen
- Handschuhe
- Hüttenschuhe
- Multifunktionsstuch
- Mütze
- Regen hose
- Regenjacke
- Wanderhose lang und kurz
- Wandershirts lang und kurz
- Wanderstrümpfe
- Windjacke

Hygiene und Gesundheit

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

*Ist einmal pro Gruppe ausreichend



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
- Regenhose
- 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*
- Kettenietwerkzeug*
- Luftpumpe*
- Schalt-/Bremszüge*
- Schmieröl*
- Silikonspray*

*Ist einmal pro Gruppe ausreichend