

Packliste:**Alpenüberquerung Mountainbike****Allgemein:**

- Personalausweis / Reisepass
- Krankenversicherung, Auslandskranken
- Impfpass, Allergiker-Pass
- Bargeld, Kreditkarte in kleiner Geldbörse
- Reservierungsbestätigungen Hotels/Hütten
- Telefonnummern/Adresslisten für Touristikinfos und Unterkünfte auf Strecke

Hygiene / Unterkunft:

- Jogginghose (Zip-Off-Hose) für Alm/Hotel
- Hemd, Sweat-Shirt für Alm/Hotel
- leichte Turnschuhe oder Hausschuhe bzw. Flip-Flops/Badelatschen
- Schlafhose
- Schlafhemd
- Hüttenschlafsack / Seiden-Inlett
- aufblasbares Nackenkissen
- Duschbad, Shampoo
- Zahnbürste, Zahncreme, Zahnseide
- Haargel, Haarspray, Haarwax, Haarpflege
- Kamm / Bürste
- Rasierzeug (Rasierer, Schaum, AfterShave)
- Handcreme, Körpercreme, Gesichtcreme
- After Sun
- Nagelschere/Feile, Pinzette, Wattestäbchen
- Deodorant, Parfüm
- Kleines Handtuch
- Sacrotan-Tücher
- Ohrstöpsel gegen Schnarcher
- Kugelschreiber

Ausrüstung / Verpflegung:

- Rucksack, Regenhülle für Rucksack, Camelback-Inlet
- 3x Trikot
- 2x Radhose kurz/lang
- Weste, Windbreaker
- Radhelm
- Radschuhe
- Radlicht, Stirnlampe
- Regenjacke
- Regenhose
- Regen-Überschuhe
- Schweißband Arm
- Schweißband Stirn
- Handy mit Ladegerät
- Armtasche für Handy
- Powerbank für Handy
- Landkarten, Roadbook
- Satteltasche für Werkzeug
- Plastiktüte od. Müllsack um nasse Wäsche in Rucksack zu verstauen
- Plastiktüte od. Müllsack um trockene Wäsche und Papiere im Rucksack trocken zu halten
- Wasserdichter Plastikbeutel (Zipper) für Papiere, Geld, Handy, Medikamente,
- Sporttape
- Taschentücher, Toilettenpapier
- Wasserfeste Sonnencreme für Gesicht/Körper
- Labello, Blistex, Lippenschutz
- Autan, Azoronstift gegen Mückenstiche
- Rettungsdecke gold/silber
- Kleine (Wander-)Verbandstasche
- Ohrstöpsel / Wattebausch bei empfindlichen Ohren zur Abfahrt
- Füsslinge, Radsocken (3 Paar)
- Armlinge
- Beinlinge / Füsslinge
- 2x Radhandschuhe lang/kurz
- 2x Sonnenbrille mit Wechselgläsern (getönt und klar)
- Radtacho mit Puls-Brustgurt bzw. Pulsuhr
- Reserveschlauch (auf Ventil und Größe achten)
- Reservemantel (Faltmantel)
- Werkzeug (Reifenheber, Flickzeug, Kettenglied, Schaltzüge)
- Reservespeichen
- Ansteck-Schutzbleche
- GPS mit Ladegerät und Lenkerhalterung
- Digicam mit Ladegerät
- kleines Dreibeinstativ für Digicam
- Kopien der Landkarten und des Roadbooks
- Lenkertasche mit Kartenfach
- Cap, Haargummi
- Halstuch, Bandero
- Mütze

Verpflegung:

- 2x Fahrradflasche
(Zweiten Flaschenhalter montieren)
- Brausetabletten für Wasser
- Mineralwasser zum Umfüllen vor Start
- Müsliriegel, Powergel, Schokoriegel
Nicht zu viele. Kann auf Tour nachgekauft werden.
- Bananan
- kleines Taschenmesser / Brotzeitmesser

Medizin:

- Mittel gg. Allergien (Bienen, Lebensmittel)
- Benötigte Medikamente (Blutdruck, Insulien)

- Mittel gegen Durchfall, Magentabletten
- Magnesium-/Calciumtabletten
- Schlaftabletten

- Sprühpflaster
- kleine wasserfeste Pflaster / Blasenpflaster

- Sixtus Startöl, Muskelöl
- Sixtus Gesässcreme / Penatencreme
- After-Sport-Lotion, Latschenkiefer

Radpflege:

- Fahrradputztuch / Schwamm
- Kettenöl, Kettenpflege
- kleine Bürste (Zahnbürste)
- Reservebremsklötze

- Handwasch-Paste (wg. Kettenfett)
- Radschloss (Absperren über Nacht/Mittag)
- Ladegerät E-Bike

Genuss:

- kleines Fernglas
- Badehose, Bikini
- Badetuch

- Roman
- MP3-Player
- Isomatte

