

Packliste

Diese Packliste hat sich im Laufe mehrerer Alpengcross-Touren entwickelt. Sie dient mir selbst als Wegweiser beim Packen des Rucksacks.

Während sie bei Wochenend-Touren gekürzt werden kann, müssen bei Touren im Frühjahr und Herbst wärmere Bikeklamotten mitgenommen werden.

Bekleidung

- 3x Unterhosen
- 3x Socken
- 2x T-Shirt
- 2x Funktionsunterhemd
- 2x Trikot
- kurze Radhose mit Einsatz
- lange Radhose ohne Einsatz (kann auch als Abendgarderobe dienen) oder Beinlinge
- Windjacke oder Ärmlinge
- Regenjacke
- Regenhose
- Überzieher für die Schuhe
- leichten Pulli (Fleece)
- kurze Radhandschuhe
- lange Radhandschuhe**
- Bike-Schuhe
- Helm
- Kappe oder Kopftuch (gegen Sonnenstich)
- Badehose

Ausrüstung

- Rucksack 30-40 l
- Landkarten, Wegbeschreibung*
- Sonnenbrille
- Trinkflasche
- Taschenmesser
- Radcomputer
- kleine Taschenlampe
- Erste Hilfe* (Medikamente, Pflaster, Verbandszeug, Desinfektionsmittel, Schmerzmittel)
- Hüttenschlafsack (kann man auf den Hütten kaufen)
- Plastiktüte
- Geld
- EC-Karte
- Pass/Ausweis
- Fotoapparat*
- Handy*
- Schloss*

Werkzeug

- Ersatzbremsbeläge
- Kettenöl*
- Silikonspray (für Gabel)*/**
- Imbusschlüssel (bis 8 mm)*
- Speichenschlüssel*
- Ersatzschlauch
- Luftpumpe
- Flickzeug
- Klebeband*
- Kettennieter*/**
- Zange/Seitenschneider*
- Kabelbinder*
- Schalt-/Bremszug*

Toilettenzeug

- Taschentücher
- Ohropax (gegen Schnarcher)
- Shampoo
- Seife
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Waschlappen
- kleines Handtuch
- Rasierer (wer's braucht :)
- Sonnencreme
- Creme
- Waschmittel
- Kamm / Bürste

Essen

- Traubenzucker
- Müsliriegel / Energieriegel
- Brausetabletten (Calcium und/oder Magnesium) (ist gesund und bringt besseren Geschmack beim Füllen der Trinkflasche aus Bächen)
- Tagesverpflegung

* Diese Dinge brauchen nur einmal pro Gruppe vorhanden sein

** Nicht unbedingt nötig (nach meiner Erfahrung)