

Transalpin Mountainbike Packliste

für Frauen und Männer



Hygiene

- ☐ Haarbürste / Kamm

Corona

- ☐ Händedesinfektion
- ☐ ggf. Impfnachweis/Genesungsnachweis
- ☐ Impfpasshülle
- ☐ FFP2-Maske (FFP2-Masken im Vergleich)
- ☐ Schnelltests

Bekleidung Bike (im Rucksack)

- ☐ Ärmlinge
- ☐ Badesachen
- ☐ Beinlinge
- ☐ Haube
- ☐ Hose kurz normal od. Jeans
- ☐ Jogginghose, Trekkinghose
- ☐ Paar Handschuhe lang
- ☐ Pullover
- ☐ 2. Radlerhose
- ☐ Regenhose
- ☐ Regenjacke
- ☐ Schuhe /Schlapfen
- ☐ Socken
- ☐ 2. Trikot
- ☐ T-Shirt
- ☐ T-Shirt zum Schlafen
- ☐ Überschuhe Neopren
- ☐ Unterhemd
- ☐ Unterhosen 2x
- ☐ Weste
- ☐ Windstopperjacke

Ausrüstung (im Rucksack)

- ☐ Akku Navi
- ☐ Brille, Kontaktlinsen

- ☐ Brillenreinigungstuch
- ☐ Deo
- ☐ Digicam
- ☐ Dokumente, Ausweis, Versicherungskarte
- ☐ Duschgel, Shampoo
- ☐ EC-Karte
- ☐ Elektrolytepulver 10x
- ☐ Energiegel 4x
- ☐ Geld
- ☐ Hakle Feucht klein
- ☐ Handtuch klein
- ☐ Handy
- ☐ Ladegerät Handy
- ☐ Ladegerät Kamera
- ☐ Magnesiumsticks
- ☐ Pfeiferl
- ☐ Rasierer
- ☐ Rucksack + Regenhülle
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Wattestäbchen
- ☐ Zahnbürste
- ☐ Zahnpasta

Erste Hilfe-Pack (im Rucksack)

- ☐ Aspirin
- ☐ Augentropfen
- ☐ Bepantensalbe
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Gummihandschuhe
- ☐ Ilon Protect, Abszess Salbe
- ☐ kleines Sackerl
- ☐ Labello
- ☐ Leukoplast
- ☐ Neo Angin
- ☐ Neocitran
- ☐ Ohrenstöpsel
- ☐ Pflasterspray
- ☐ Pinzette
- ☐ Schmerzmittel
- ☐ Sicherheitsnadeln
- ☐ Taschentuch
- ☐ Voltaren
- ☐ Voltarensalbe

Bike / Werkzeug (am Bike)

- ☐ Ersatzcleats + Schrauben
- ☐ Flickzeug, Reifenheber
- ☐ Isolierband, Gaffa
- ☐ Kabelbinder
- ☐ Kettenöl
- ☐ Kettenteil, Nieten
- ☐ Lappen
- ☐ Multitool, Nietdrücker
- ☐ Schaltseil
- ☐ Speichenschlüssel
- ☐ Superkleber
- ☐ Ventiladapter
- ☐ Bremsklötze Ersatz
- ☐ Navi oder Karte
- ☐ Radflasche 2x
- ☐ Rücklicht, Vorderlicht
- ☐ Schaltauge Ersatz
- ☐ Schlauch Ersatz
- ☐ Tubeless Milch

Am Körper

- ☐ Bikeschuhe
- ☐ Brustband
- ☐ Bufftuch / Stirnband
- ☐ Helm
- ☐ Paar Handschuhe kurz
- ☐ Radlerhose
- ☐ Radlerhose
- ☐ Socken
- ☐ Trikot
- ☐ Unterhemd

Allgemein

- ☐ Adressliste Unterkünfte
- ☐ Batterien, Knopfzellen
- ☐ Kryptoniteseil, Radschloss
- ☐ Kartenausdruck, Tourdaten
- ☐ Kugelschreiber
- ☐ Luftpumpe
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Tourbuch, kleiner Block
- ☐ Tripod Stativ
- ☐ Waschpulver

- ☐ Gesäßcreme
- ☐ Akku Powerbank
- ☐ Leatherman
- ☐ Flachmann
- ☐ Autanspray

Diese Packliste kannst du fortwährend unter <https://www.packlisten.org/transalpin-mountainbike-packliste> abrufen.