

## Packliste Transalp

Am Körper		Check
Radhelm	1	
Brille (UV)	1	
Schweißband	n.B.	
Unterhemd	1	
Trikot	1	
Handschuhe	1	
Bikehose	1	
Radsocken	1	
Bike-Schuhe	1	
Pulsmesser	n.B.	
Bikehandschuhe	1	
Rucksack 25 - 27 L	1	
Am MTB		Check
Radcomputer	1	
NAVI	n.B.	
Trinkflasche mind. 3/4 L	1	
Im Rucksack zum Biken		Check
Trikot	1	
Unterhemd	1	
Hose	1	
Radsocken	1	
Beinlinge	1	
Armlinge	1	
Regenjacke	1	
Regenhose	1	
Radsocken	1	
dünne Fleecejacke	1	
Haube leicht	1	
Windjacke	n.B.	
Radhandschue	n.B.	

Im Rucksack f. Abends		Check
Unterhose	2	
T-Shirt	2	
leichte Hose	1	
Schuhe (Flip-Flop)	1	
Socken	2	
Badehose (Bikini)	1	
Im Rucksack Körperpflege		Check
Handtuch (leicht)	1	
Shampoo (klein)	1	
Kamm	1	
Gesäßcreme	1	
Sonnencreme	1	
Deo	1	
Zahnpaste	1	
Zahnbürste	1	
Seife	1	
Im Rucksack Körperkraft		Check
Riegel	n.B.	
GEL	n.B.	
Magnesium	n.B.	
Ersatztrinkflasche	n.B.	

Im Rucksack Werkzeug/Ersatzteile		Check
Kettennieter	1	
Multitool	1	
Ersatzspeichen	?	
Ersatzschlauch	1	
Bremsbeläge	2	
kl. Flasche Öl	1	
Flickzeug	1	
Luftpumpe	1	
Dämpferpumpe	?	
Kabelbinder	1	
Schaltauge	1	
Im Rucksack Sonstiges		Check
Digitalkamera	1	
Erste Hilfe	1	
Medikamente	n.B.	
Handy	1	
Ladekabel	1	
Kreditkarte/Bankom.	1	
Geld	n.B.	
Reisepass	1	
Karten, Roadbook	1	
Ersatzbatterien (Navi)	n.B.	
Ladegerät	n.B.	

Legende:

hat der Guide mit