

Packliste (5. Versuch):

Meine persönliche Ausrüstungsliste als Anhaltspunkt. Alles zusammen wog 6,2 kg ohne Getränke. Die Klamotten kamen in einen wasserdichten Kompressionssack, die Karten in einen Klarsicht-Zip-Beutel. Und alles **in** den Rucksack packen, sonst fehlt's irgendwann! Packliste zum [Downloaden](#) (pdf, 21kb)

	Artikel	Hersteller	Bemerkung
	Rucksack	Deuter Trans Alpine 30	Super Sack mit Regenkapuze
	2 Satz kurze Radbekleidung	Assos	Bestes Sitzpolster
	1 Paar Beinlinge	Gore	Windstopper im Kniebereich
	MTB-Schuhe	Shimano SH-MT50	Wandertaugliche Sohle
	Langfinger-Handschuhe		Bei allen Abfahrten zur Hand
	Kurze Handschuhe		Für lange Auffahrten
	Helm		
	Sonnenbrille		
	Windstopper-Kappe	Gore Helmmütze	Ersetzt die Mütze
	Lange, wärmende Trainingshose		Für kalte Berghütten
	Dünner Faserpelz		Für kalte Berghütten
	Windstopper-Jacke mit abtrennbaren Ärmeln	Gore N2S	Ersetzt Freizeitjacke und Windweste
	Windjacke aus Fallschirmseide		
	Regenjacke	Gore Xenon	Super Passform, klein im Packmass
	Überschuhe	Gore	Besonders wenn nur ein paar Schuhe dabei sind
	Ausgehose mit abtrennbaren Beinen	Mammut	Leicht und funktional
	Langärmeliges Funktionshemd		Für die Freizeit
	Baumwoll-T-Shirt		Zum Wohlfühlen
	2 Paar Radsocken	Gore	
	Unterhose		
	Handtuch		Fleece: Klein und leicht
	Pulsmesser		+ Ersatzbatterien
	Radcomputer	Ciclosport HAC 4	+ Ersatzbatterien
	Müsliriegel		Tagesration
	Brausetabletten mit Mineralien		
	LED-Stirnlampe	Petzl Zipka plus	+ Ersatzbatterien
	Luftpumpe	e-shock Master Blaster	Luft- und Dämpferpumpe in einem, mit digitale Manometer
	Dämpferpumpe		
	Schloss		Ungemein beruhigend
	Landkarten		Auch wenn's GPS mit dabei ist
	GPS	Garmin eTrax Vista	
	GPS-Halter für Lenkermontage	Touratech	
	Kompass		
	Handy		Mit Nummer der Bergrettung (Europaweit 112)
	Blasenpflaster		

	Fotoapparat		
	Sonnencreme wasserfest		
	Gesässcreme	Assos	
	Z-Bürste und Paste		
	Shampoo		
	EC- und Kreditkarte		
	Ausweis		
	Taschentücher		
	Taschenmesser		
	Badeschlappen / Sandalen		
	Hüttenschlafsack		Auf jeden Fall aus Seide: Klein und leicht
	Am Rad:		
	Zwei Einliter-Trinkflaschen		Beim Fully eine im Sack (z.B. vom Soda-Club)
	Erste-Hilfe-Set	Ortlieb	Wasserdicht
	Kombi-Tool	Topeak Alien II	
	Ersatzschlauch		
	Flickzeug		
	Bremsklötze- / gummis		
	Schalt- / Bremszug		
	Kettenniet		
	Schaltauge		Denn wehe es bricht
	Kettenöl		
	Schnur		Als Wäscheleine unverzichtbar
	Gewebeklebeband		
	Kabelbinder		
	Haken (Cleats)		Geht beim Schieben auch mal verloren

Unkosten der Touren: Ca. 50 - 75 Euro pro Person und Tag je nach Übernachtungsqualität alles inklusive außer An- und Rückfahrt.