

# MTB-ALPENCROSS "TRANSALP 2013"

# CHECKLISTE

Kategorie	Anm.	Bezeichnung	Gewicht	ok
Ausrüstung	1x	Absperrmöglichkeit für Bike (Drahtschloss)		
Ausrüstung		Brieftasche (400,- Bargeld, Bankomatkarte, AV-Ausweis, eCard, ID, Führerschein)		
Ausrüstung		Dämpferpumpe, Ersatzspeichen, Ausfallende, Schaltauge (wird gelegentl. empfohlen)		
Ausrüstung	1x	Funktionswaschmittel (Kleinstpackung)		
Ausrüstung		LED-Stirnlampe		
Ausrüstung		Rucksack, mit Regenhülle		
Ausrüstung		Satteltasche für Tools o.ä.		
Ausrüstung		Staff-Bag(s), Gefriersackerln, o.ä. (zum regenfest packen!)		
Ausrüstung		Trinkflasche(n)		
Bekleidung		Armlinge und Beinlinge		
Bekleidung		Badehose		
Bekleidung		Bikerhose, Ersatzbikerhose		
Bekleidung		Bike-Schuhe, GoreTex, Vibramsohle, o.ä.		
Bekleidung		Fleecejacke		
Bekleidung		Garnitur leichte „Abendkleidung“		
Bekleidung		Helm		
Bekleidung		Hüttenschlafsack		
Bekleidung		Kapperl, Stirnband, Helmtuch		
Bekleidung		Leichtgamaschen		
Bekleidung		Leicht-Windweste, Leicht-Windhose		
Bekleidung		Radhandschuhe		
Bekleidung		Regenhose		
Bekleidung		Regenjacke		
Bekleidung		Regenüberschuhe		
Bekleidung		Schuhe (Leichte Hotelbadeschuhe, Hüttenpatschen; geht auch ohne)		
Bekleidung		Socken, Ersatzsocken		
Bekleidung		Sonnenbrille, u.U. Tauschgläser		
Bekleidung		Trikot/Leiberl, Ersatzleiberl		
Bekleidung		Unterhose, Ersatzunterhose		
Doku/Telekom		(Film-)Kamera, Ladekabel für diese, Stativ "Gorillapad"		
Doku/Telekom		(Helm-)Kamera(s), Ladekabel für diese, Befestigungstools, Klemmstativ		
Doku/Telekom		Ersatzkku und ausreichend große und viele Speicherchips für Kameras		
Doku/Telekom		GPS-Halterung		
Doku/Telekom		Handy (Smartphone), wasserfeste Hülle, Handyladekabel		
Doku/Telekom	1x	Kartenscans/Roadbook (Alle Karten mitführen zu groß und zu schwer)		
Doku/Telekom	1x	Optikspray und -tuch (Reinigen der Linsen und Displays, sowie Brillen)		
Doku/Telekom	1x	Radnavi GPS Garmin, Ersatzakkus für diesen, Ladegerät für diese		
Ersthilfe	1x	Alu-Rettungsdecke, Latexhandschuhe steril		
Ersthilfe	1x	Aspirin, Parkemed, etc.		
Ersthilfe	1x	Erste-Hilfe-Set (Medikamente, Pflaster, Verbandszeug, Papanthen, Betaisodona, Voltaren)		
Essen/Trinken		Powernahrung (Energieriegel, Powergel, Isostar-Tabletten min. 4/Tag, Magnesiumtabletten)		
Körperpflege		Duschgel (Minipackung)		
Körperpflege		Handtuch		
Körperpflege	1x	Nagelzwicker		
Körperpflege		Not-Brille, Linsenbehälter, Flüssigkeit		
Körperpflege		Sonnencreme (100ml)		
Körperpflege		Tempotaschentücher (2 Pkgn)		
Körperpflege		Toilettenpapier feucht (Minipackung, z.B. á 10 Stück von Müller)		
Körperpflege		Vaseline, Melkfett, Hirschtalg, o.ä. bei Bedarf und je nach Vorliebe		
Körperpflege		Zahnbürste		
Körperpflege		Zahncreme (Minipackung)		
Panne	1x	ca. 10 große Kabelbinder		
Panne		Ersatzbremsklötze		
Panne	1x	Ersatzkleets		
Panne	1x	Gerbetool (Leatherman)		
Panne	1x	Isolierband		
Panne		Kettenschloss (Kettentyp!)		
Panne	1x	Latexhandschuhe		
Panne	1x	Leatherman / Multitool		
Panne	1x	Luftpumpe (keine Partonen)		
Panne	1x	Reepschnur 6mm 20m		
Panne	1x	Reifenheber		
Panne		Reserveschlauch		
Panne		Flickzeug		
Panne	1x	Schmiermittel für Kette & Gelenke		
Panne	1x	Werkzeugtool, (mit Kettentrenner)		
Panne	1x	Bremsscheibentool		
Diverses				
Diverses				