

Die Packliste für Deine Alpenüberquerung ohne Begleitfahrzeug

Dokumente, Geld und Sicherheit

<u>Gegenstand</u>	<u>Anzahl</u>	<u>Dabei?</u>
Ausweis	1	
Führerschein	1	
Bargeld, evtl. Devisen (Schweiz, Osteuropa)	Nach Bedarf	
EC-Karte / Kreditkarte	1	
Reiseversicherung	1	
Handy	1	
Kleines Licht vorn u. hinten	1	
Zettel mit Notfallnummern	1	
Plastiktüte oder wasserfeste Tasche (für wasserempfindliche Gegenstände)	1	
Tickets (Zug, Flug,...)	1	

Kleidung und Zubehör:

Trikot kurz	3	
Trikot lang	1	
Radhose kurz	3	
Regen-\\Windjacke	1	
Sport-BH	2	
Armlinge (Paar)	1	
Beinline (Paar)	1	
Radsocken (Paar)	3	
Brille	1	
Helm	1	
Radhandschuhe (Paar)	1	
Windstopper-Unterhemd	1	
Funktions-Unterhemd	2	
Radschuhe (Paar)	1	
Cycling Cap	1	
Leichtes Hemd/Shirt	1	
Leichte Hose	1	
Leichte Schuhe	1	
Unterhosen	4	
BH	1	

Material und Navigation

Fahrrad	1	
Pumpe	1	
Reifenheber	2	
Ersatzschlauch	3	
Trinkflasche	2	
Tacho / Navi	1	
Straßenkarte (1:200000)	1	
Multi-Tool	1	
Öl	1	
Kabelbinder	Nach Bedarf	
Schalt-/Bremszug (Ersatz)	1	
Ladekabel (Handy, Navi)	1	
Evtl . Steckdosenadapter	1	

Hygiene, Komfort und Gesundheit

(Reise-)Zahnbürste	1	
Zahnpasta	1	
Gesäßcreme	1	
Sonnencreme	1	
After-Sun Lotion	1	
Kamm	1	
Rei (oder sonstiges Waschmittel)	1	
Haargummi	1	
Duschgel	1	
Shampoo	1	
Kleines Handtuch	1	
Erste-Hilfe-Set		

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit!
Mehr Tipps zu Alpenüberquerungen gibt es auf Ciclista.net.