

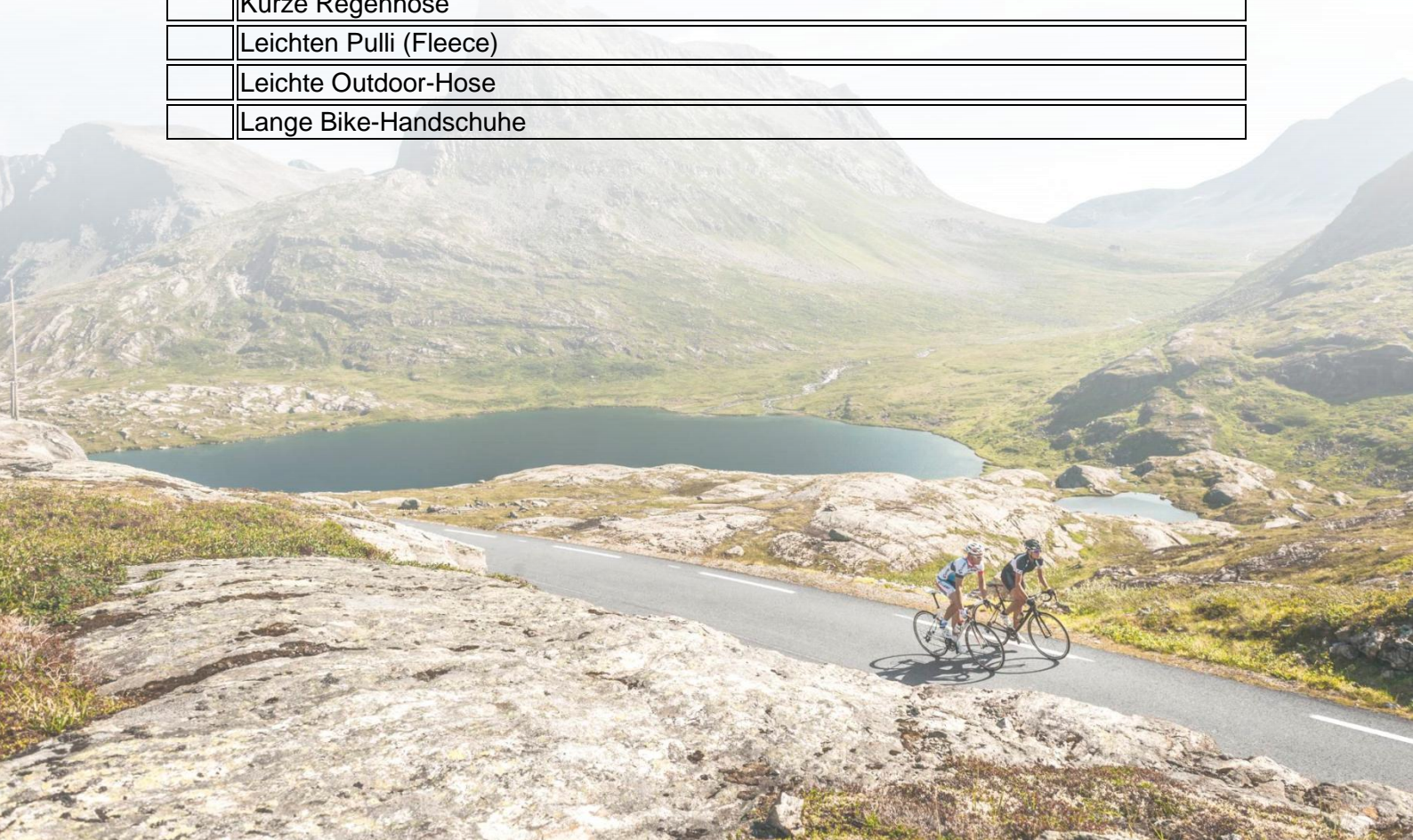
## Transalp-Packliste

Das haben Sie beim Start der Tour an:

	Helm
	Kopfbedeckung (Tuch oder Mütze) (Die Buff Tücher sind multifunktional und eignen sich ideal)
	Brille (Sportbrille)
	Funktionsunterhemd
	Trikot
	Bike-Hose (kurz)
	kurze Bike-Handschuhe
	Socken
	Bike Schuhe

Die Bekleidung nehmen Sie mit:

	3 x Unterwäsche
	3 x Socken
	1 x T-Shirt
	1 x Trikot
	1x Bike-Hose (lang)
	1x Bike-Hose (kurz)
	Beinlinge
	Armlinge
	Regenjacke
	Kurze Regenhose
	Leichten Pulli (Fleece)
	Leichte Outdoor-Hose
	Lange Bike-Handschuhe



**Ausrüstung:**

	Rucksack 30–40 l (Ideal eignet sich ein EVOC Rucksack mit unterschiedlichen Fächern bequemen Gurten und je nach Einsatz auch mit integriertem Rückenprotektor)
	2 Trinkflaschen (1 am Rad; 1 im Rucksack) ->Alternativ 1 Trinkbeutel im Rucksack (Passend zum EVOC Rucksack gibt es auch Trinkbeutel von EVOC)
	Lampe
	Hüttenschlafsack
	Plastiktüte (Für schmutzige/schlammige Kleidung)
	Geld, EC-Karte, Ausweis
	GPS* (mit Ersatzbatterien oder Ersatz Akku) + Ladegerät ->Alternativ Landkarten, Wegbeschreibung
	Erste Hilfe* (Medikamente, Pflaster, Verbandszeug, Desinfektionsmittel, Schmerzmittel; auch als Fahrrad Komplettsset erhältlich)
	Handy + Ladegerät
	Fotoapparat (2te Speicherkarte)
	Schloss
	Warnweste (ist im Tunnel in Italien Pflicht)

**Werkzeug/Ersatzteile:**

	Ersatzbremsbeläge
	2 Ersatzspeichen
	1 Ersatzschlauch Tipp: für geringes Gewicht können auch die light Schläuche von Continental mitgenommen werden.
	2 Kettennietstifte
	Minitool* Das bekannte ALiEN von Topeak bietet alle notwendigen Miniwerkzeuge
	Kettenöl
	Luftpumpe*
	Dämpferpumpe*
	Flickzeug*
	Klebeband*
	Kabelbinder*
	2 Schalt-/Bremszüge*

**Pflegeartikel:**

	Papiertaschentücher
	Ohrstöpsel (gegen schnarchende Schlafnachbarn)
	Dusch/Haarshampoo (abgefüllt in kleine Fläschchen)
	Zahnbürste
	1x Zahnpasta ->nicht unbedingt eine ganz neue Tube mitnehmen
	Kleines Outdoor-Handtuch
	Sonnencreme

**Verpflegung:**

	Müsli-/Energieriegel
	2 Power-Gels
	Mineraltabletten (Magnesium)
	Tagesverpflegung (individuell) Bananen eignen sich immer gut (Meistens trifft man auf der Reise auch auf den einen oder anderen Supermarkt in dem man seine Verpflegung auffüllen kann)

**Anmerkung:** Im Frühjahr oder Herbst, sollte die Bekleidung warm genug gewählt werden. Eine Softshell Jacke bietet sich hier ggf. an. Aber auch im Sommer kann es in großen Höhen noch kalt werden, deshalb nicht an der warmen Kleidung sparen. Zum Schluss sollte der Rucksack idealerweise nicht über 9 kg wiegen.

\*Müssen in einer Gruppe nur von ein oder zwei Leuten mitgenommen werden, je nach Größe der Gruppe.

Weitere Infos unter: [www.bruegelmann.de](http://www.bruegelmann.de)

