

Packliste Alpenüberquerung

Vor der Tour

Das Rad überprüfen lassen - einen Sicherheitscheck können Sie im Radhaus Starnberg oder Radhaus Gauting durchführen lassen. Die Route vorher genau planen, achten Sie auf aktuelles Kartenmaterial. Achten Sie beim Packen auf das Gewicht - bergauf macht sich jedes Gramm bemerkbar. Kosmetika in kleine Flaschen etc. abfüllen. Gehen Sie nur mit einem erprobten Sattel auf Tour!

Während der Tour

Teilen Sie die Route in machbare Tagesetappen auf. Starten Sie morgens so früh wie möglich und planen Sie „Ausfallzeiten“ durch Pannen etc. ein.

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Helm | <input type="checkbox"/> 1 Deo | <input type="checkbox"/> 1 Werkzeug |
| <input type="checkbox"/> 1 Radschuhe | <input type="checkbox"/> 1 Allround-Waschgel | <input type="checkbox"/> 1 Radschloss |
| <input type="checkbox"/> 1 Fleecehemd | <input type="checkbox"/> 1 Allround-Creme | <input type="checkbox"/> 1 Luftpumpe |
| <input type="checkbox"/> 1 Jacke mit
ausziehbaren Ärmeln | <input type="checkbox"/> 1 Gesäß-Creme | <input type="checkbox"/> 1 Dämpferpumpe |
| <input type="checkbox"/> 1 Trikot | <input type="checkbox"/> 1 Muskel-Öl | <input type="checkbox"/> 1 Tachometer |
| <input type="checkbox"/> 1 Lümmelhose | <input type="checkbox"/> 1 Sonnencreme | <input type="checkbox"/> 1 Brustgurt Pulsmesser |
| <input type="checkbox"/> 1 Radhose | <input type="checkbox"/> 1 Zahncreme | <input type="checkbox"/> 1 Paar Beinlinge, Armlinge |
| <input type="checkbox"/> 1 Radbrille | <input type="checkbox"/> 1 Zahnbürste | <input type="checkbox"/> 1 Trinkflasche |
| <input type="checkbox"/> 2 Unterhosen | <input type="checkbox"/> indiv. Medikamente | <input type="checkbox"/> 1 Regenjacke |
| <input type="checkbox"/> 1 Handschuhe | <input type="checkbox"/> 1 Haarbürste | <input type="checkbox"/> 1 Regenhose |
| <input type="checkbox"/> 1 Buff-Tuch | <input type="checkbox"/> 1 Verbandszeug | <input type="checkbox"/> 8 Energie-Riegel |
| <input type="checkbox"/> 2 Socken | <input type="checkbox"/> 1 Bremsseil | <input type="checkbox"/> 20 Magnesiumtabletten |
| <input type="checkbox"/> 2 Unterhemden | <input type="checkbox"/> 2 Bremsbeläge | <input type="checkbox"/> 20 Multivitamin tabletten |
| <input type="checkbox"/> 1 Fleece-Handtuch | <input type="checkbox"/> 1 Schaltseil | <input type="checkbox"/> Händi, Ladeteil |
| <input type="checkbox"/> 4 Packete Taschentücher | <input type="checkbox"/> 3 Schläuche | <input type="checkbox"/> Papiere, Geld, Ausweis |
| | <input type="checkbox"/> 1 Reifenmantel | <input type="checkbox"/> Landkarten |