

PACKLISTE

Gut vorbereitet ist halb gewonnen. Diese Liste ergänzt Ihr Equipment für eine Tagestour bis zu dem einer vollständigen Ausrüstung für einen Alpencross. Haken Sie die einzelnen Punkte ab, und Sie sind optimal vorbereitet. Jetzt kommt es nur noch auf Ihre Form an.

Das tragen Sie am Körper

Was auf der Tagestour okay ist, kann für die Alpenüberquerung nicht schlecht sein. Besonders wichtig ist, dass an den Kontaktpunkten (Sattel/Hose, Pedal/Schuh, Griff/Handschuh) keine Reibung oder Druck entsteht!

- BIKE-TRIKOT** Aus Kunstfasermaterial (z. B. Coolmax)
- FUNKTIONSUNTERHEMD** Transportiert den Schweiß schnell vom Körper weg und trocknet gut
- BIKE-HOSE** Mit hochwertiger Sitzeinlage garantiert Sitzkomfort und schützt vor wunden Stellen
- WINDWESTE** Schützt den Oberkörper vor kaltem Fahrtwind
- HELM** Er gehört auf den Kopf! Stürze passieren auch bergauf
- BRILLE** Schützt nicht nur vor UV-Strahlen, sondern auch vor Dreck
- SOCKEN** Auch hier Funktionsfasern statt Baumwolle
- HANDSCHUHE** Dämpfen und schützen die Hand beim Sturz
- SCHUHE** siehe Tourenschuh-Test auf Seite 42

Das kommt in den Rucksack

Schon eine Tagestour führt oft in entlegene Gebiete. Um auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein, benötigen Sie einen ca. 20 Liter großen Rucksack mit folgenden Utensilien sowie einer Trinkblase – so haben Sie stets genug Flüssigkeit dabei.

► Leichtes Gepäck für die lockere Tagestour

- LUFTPUMPE/AIRGUN**** siehe Pumpentest auf Seite 54
- REIFENHEBER**** Auf stabile Ausföhrung achten
- ERSATZSCHLAUCH** Auf der schönen Tour flicken ödet an
- ERSTE-HILFE-SET**** (auch an Eisspray denken)
- WINDWESTE** Schützt bei langen Abfahrten vor Fahrtwind
- ARM- UND BEINLINGE** Wenn's unerwartet kühl wird
- HANDY**** Ausschalten und nur im Notfall benutzen!
- ENERGIERIEGEL** Mindestens zwei pro Tag einplanen

► Ergänzendes Gepäck für Kurztouren in den Alpen

- ÜBERSCHUHE*** Halten die Füße warm und trocken
- REGENHOSE/JACKE** Wetterschutz steht vor Atmungsaktivität
- FLEECEJACKE** (Polartec 200) für optimale Wärmeleistung
- HELMMÜTZE** Über 30 % der Körperwärme gibt der Kopf ab
- WECHSEL-TRIKOT** Falls das andere komplett nass geschwitz ist
- LANDKARTEN**** als Ergänzung für Tourenbeschreibungen

► Ergänzendes Gepäck für den Alpencross

Um für den Alpencross gerüstet zu sein, benötigen Sie einen Rucksack mit mehr Packvolumen. Die Fixierung auf dem Rücken muss perfekt sein, die Trinkblase können Sie getrost zu Hause lassen. Besser: zwei Flaschen am Bike!

- WECHSEL-BIKE-HOSE** Damit die andere gewaschen werden kann!
- 2 PAAR BIKE SOCKEN** Aus Kunstfasermaterial (z. B. Coolmax)
- LANGE FREIZEITHOSE** Für den stilvollen Hüttenabend
- T-SHIRT** Auch hier: fürs adrette Ambiente beim Après-Bike
- 2 GARNITUREN U-WÄSCHE** Wechseln tut Not, glauben Sie's!
- HÜTTENSCHLAFSACK** Auf geringes Gewicht und Packmaß achten
- AUSWEIS, AUSL. DEVISEN** Falls Grenzen überwunden werden
- BIWAKSACK** Schützt bei einem Unfall vor Unterköhlung

Sie liegen für den Alpencross inklusive Rucksack noch unter **8 Kilo** Gepäck? Na dann los!

*entfällt bei wasserdichten Schuhen, **Gruppenausrüstung, verringert sich bei Aufteilung unter den Teilnehmern