



## **Alpencross-Checkliste**

**Diese Liste stellt das Maximum für Selbstfahrer dar. Teilnehmer unserer geführten Touren können entsprechend weniger einpacken. (\*)markiert**

### **Rucksack mit Regenhülle (25-30l)**

Ohne Regenschutzhülle ist ein Rucksack nutzlos, da sonst nach einer Dusche alles im Rucksack nass ist. 25 l aber eher 30 l sollten schon sein, beim größeren passen auch noch ein paar Bananen oder ein Falt-Mantel rein.

### **Satteltasche**

Entlastet den Rucksack! Die Satteltasche sollte einen Regenschutz haben.

### **Packsäcke aus Nylon**

Wer sparen will, nimmt robuste Plastiktüten. Mit Packsäcken bzw. Plastiktüten lassen sich schmutzige und saubere Sachen besser im Rucksack trennen, zudem bleiben die wichtigen Sachen bei Sauwetter wirklich trocken.

### **Helm**

Der Helm hilft auch gegen zuviel Sonne. Also: Sonnenstich vorbeugen und den Helm immer auflassen!

### **Sonnenbrille**

Jeder wie er will. Sportliche Form gegen Fahrtwind und Seitenlicht ist sehr empfehlenswert.

### **Handschuhe**

Kurz und lang! Lange Handschuhe sind ein Muss, da es auf großer Höhe mitten im August schneien kann! Bereits bei 1500m Höhe fällt die Temperatur nach einem Wetterumschwung schnell mal auf 10 Grad oder darunter, was bei längeren Abfahrten für eiskalte Finger sorgt.

### **Regenjacke & Regenhose**

Doppelfunktion: Bei Regen bleibt man trocken und bei Kälte oder Wind zieht's nicht durch. Hier sollte man nicht sparen. Abnehmbare Kapuzen sind sinnvoller als integrierte!

### **1-2 Trikots & Ski-Unterhemd**

Mit einem Funktionsunterhemd hat man eine weitere Wärmeschicht ohne großes Mehrgewicht (Zwiebelprinzip). Ein eng anliegendes Unterhemd hilft besser gegen auskühlen und Muskelverspannungen.

### **Fleece & winddichte Weste**

Auch die Fleece-Jacke ist ein Muss. Es kann im Gebirge jederzeit zapfig kalt werden. Fleece-Jacken sind leicht und trocknen schnell. Sollte unter die Regenjacke passen und noch Bewegungsfreiheit haben.

### **Radhose oder Baggy**

Jeder wie er will.

### **Beinlinge**

Tipp zum Gewicht sparen: Wenn's kalt wird, einfach die Regenhose anziehen.

### **Rolltuch (Buff)**

Universell einsetzbar als Mütze, Stirnband, Sonnenschutz, Halstuch oder Mundschutz. Schützt unter dem Helm noch gegen Sonnenbrand und -Stich und kühlt angefeuchtet hervorragend.

### **Radschuhe & Radsocken**

Grundsätzlich ist jeder Radschuh geeignet. Selbst wer längere Schiebepassagen einplant, kann ruhig in seinem Lieblingsschuh losziehen. Warum auch nicht? Hauptsache, der Schuh ist schon mal eingefahren und man fühlt sich wohl. 7 Tage in einem unbequemen Schuh machen kein Spaß. Ob harte oder weiche Sohle, ob hoher Schuh oder nicht, darüber könnte man endlos diskutieren. Tipp: Mit harten Sohlen wird die Kraft viel besser übertragen, die Fußsohle muss weniger Ausgleichsarbeit leisten. Viele lehnen aber harte Schuhe ab, weil sie der Ansicht sind, dass man damit nicht gut laufen kann.

### **Gamaschen**

Sicher schön, wenn bei Regen die Füße trocken und warm bleiben. Allerdings sind viele Gamaschen einfach zu dick und nehmen viel Platz im Rucksack weg. Tipp: Wer verfroren ist, sollte Gamaschen einpacken, für alle anderen reichen Windstopper-GORE-Socken.

### **Trinkflaschen oder Camelback**

Ein Liter Wasser ist ein Kilo. Deswegen bevorzugen viele die klassische Trinkflasche am Bike. Man kann die Trinkblase im Rucksack trotzdem mitnehmen und sie nur bei Bedarf einsetzen.

### **Trinkwasser-Pulver/Tabletten**

Irgendwann hängt einem das normale Wasser zum Hals heraus. Sehr bewährt hat sich Trinkpulver. Es enthält wichtige Mineralien, Vitamine und Kohlenhydrate, zudem schmeckt es recht gut.

### **Klingel**

Nicht zwingend, aber sehr praktisch für die stark von Wanderern frequentierten Routen zur Haupturlaubszeit.

### **Computer**

Nicht zwingend, aber ein nützliches Gerät zur Tourenplanung und Orientierung. Ideal mit Höhenmesser-Funktion, damit kann die Position auf der Karte besser bestimmt werden. Wer GPS integriert hat, kann seine Transalp bestens mit "tracken" und hat nacher einen Track zum Herzeigen auf Google Earth. Und ein Höhenprofil fürs Tourenbuch.

### **Schlauch, Flickzeug, Reifenheber (aus Kunststoff)**

Jeder braucht einen Ersatzschlauch. Wenn's ganz blöd läuft, gehen die weg wie warme Semmeln.

### **Luftpumpe**

Für jeden eine! Wieso? Weil jeder einmal der Letzte sein kann. Patsch, ein Platten. Die Truppe ist mit dem Typ, der die Pumpe hat, bereits ins Tal gebräust. Was nun?

### **1 Paar Bremsbeläge (\*)**

Nicht zwingend, wenn die Beläge neu sind.

### **Kettenöl (\*)**

Und das nicht zuwenig! 2 Tage im strömenden Regen und die Kette schreit nach Öl. Eine kleine Flasche für 5 Leute ist definitiv zu wenig.

### **Inbus-Kombi-Tool & Kettenniet & Kettenniete für 8-fach oder 9-fach**

Ein Kettenniet ohne Ersatz-Niete ist nicht viel wert. Tipp: Beim Kettenvernieten ist es schwierig, die Kette zusammenzuhalten, da die Schaltwerksfeder an der Kette "zieht". Mit einer Speiche kann man sich einen simplen Kettenhalter basteln: Speiche auf 7-8cm abzwicken und die Enden links und rechts 1cm hochbiegen.

### **Tape, Kabelbinder und Inbusschrauben (\*)**

Schrauben muss man nicht unbedingt mitnehmen. Es reicht in der Regel, wenn man vor der Tour zu Hause alles festgezogen hat. Mit etwas Tape und ein paar Kabelbinder lässt sich unterwegs einiges improvisieren.

### **Speichenschlüssel (\*)**

Nur dann, wenn im Werkzeug-Set kein Speichenschlüssel enthalten ist. Bei TOPEAK-Tools inklusive.

### **Federgabelpumpe (\*)**

Haben wir noch nie gebraucht. Ein Dämpfer muss dicht sein. Eine große Truppe sollte dennoch eine Pumpe für alle mitnehmen.

### **Schaltzug & Bremszug (\*)**

Wiegt nicht viel, kann aber nützlich sein. Wer zu Hause alles gecheckt hat, braucht sich aber normalerweise um seine Züge keine Sorgen machen. Neue Shimano Züge reißen nicht.

### **Abendsocken & Hüttenschuhe (\*)**

Eigentlich kann man alles in Radschuhen gehen, auf der Hütte reichen oft Socken. Leichte Beachschlappen wiegen aber nicht viel und sind ein netter Luxus.

### **Unterhose & T-Shirt**

#### **Trekkinghose oder Fleecehose**

In Bergsportläden gibt es Trekkinghosen aus dünnem und sehr reißfestem Gewebe mit einem Drittel des Gewichts einer Jeans. Ideal!

### **Handtuch (\*)**

Gibt es auch als Fleecehandtuch in Outdoorläden. Ideal, da schnelltrockend und leicht. Wer nur Pensionen bucht, kann sich das sparen. Vielleicht ganz nützlich nach dem Sprung in den Gardasee.

### **1 Seidenhüttenschlafsack (\*)**

Den braucht nur, wer auf Hütten übernachtet. Kann auf vielen Hütten gekauft oder ausgeliehen werden.

### **Lampe**

Eine Lampe muss sein. Eigentlich für jeden in der Truppe, schließlich kann man unvorhergesehen in die Nacht hineingeraten oder es geht durch einen stockfinsternen Tunnel.

### **Haarwaschmittel (Probepackung)**

Damit lässt sich auch mal ein verschwitztes Trikot auswaschen.

### **Zahnpasta & Zahnbürste**

#### **Sonnencreme, Lippenschutz (Labello)**

#### **Gesäßcreme**

Ein wunder Popo macht keinen Spaß. Gesäßcreme hat jeder bessere Bikeshop und wirkt Wunder. Auch wenn alles schon brennt und juckt. Handcreme tut's oft auch.

### **Geld & EC-Karte & Kreditkarte**

Bargeld für Hüttennutzer! Selten hat ein Wirt eine EC-Cash-Maschine.

### **Ausweis & DAV-Ausweis (\*)**

DAV-Hütten weisen niemanden ab, bloß weil man keinen Alpenvereinsausweis hat. Tipp: Den Wirt fragen, ob er ein preiswertes Halbpensions-Paket mit Abendessen und Frühstück anzubieten hat. Viele italienische Hütten schauen aus wie Alpenvereinshütten, sind aber privat. Daher immer vorher nach den Preisen fragen und eventuell ein Package heraushandeln.

**Karten (\*)**

Gebietskarten 1:50.000 und eine Übersichtskarte Alpen. Man kann sich Karten auch vom Alpenverein ausleihen. In München wäre die Adresse: Praterinsel 5, 089-21 12 24 23.  
Das beste Sortiment in München hat der GEO-Buchladen am Viktualienmarkt.

**Krankenkassennachweis****Handy**

Wenn es geht, sollte jeder eins dabei haben.

Achtung: In Italien muss man auch bei der Ortsvorwahl die Null dazu wählen. Zum Beispiel: 0039-0432-475 45 67

**Erste Hilfe Set**

Gehört in jeden Rucksack.

**Aspirin****Persönliche Medikamente****Kugelschreiber****Digitalkamera mit Ersatzakkus und zweiter Speicherkarte**

Sehr nützlich ist eine kleine Fototasche mit Schlaufe für den Rucksack-Schultergurt. So bleibt die Kamera immer einsatzbereit, das ständige Rucksack Auf-und-Zu kann nerven.