PACKLISTE ALPENCROSS

j.P. = je nach Platz
f.v. = falls vorhanden

Kleidung am Körper

- [ ] Helm
- [ ] Brille
- [ ] Trikot
- [ ] Radel-/MTB-Hose
- [ ] Schuhe (Klick-/Radel-/Turnschuhe)
- [ ] Bike-Handschuhe
- [ ] Socken

Kleidung im Rucksack

- [ ] Unterwäsche (j.P.)
- [ ] T-Shirt (1x)
- [ ] Socken (j.P.)
- [ ] Regenjacke
- [ ] Regenhose
- [ ] Buff (dünnes Tuch)
- [ ] Softshelljacke (f.v.)

Ausrüstung

- [ ] Trinkflasche (2x) oder Trinkflasche (1x) + Trinkblase (1x) → 1L
- [ ] Abnehmbare Beleuchtung für das Bike (Vorder-/Rücklicht)
- [ ] GPS + Ladekabel
- [ ] Erste-Hilfe-Set

ALPENCROSS 2021/23

Projektpartner des Bayerischen Rundfunks 2022

PACKLISTE ALPENCROSS

Hygiene/Sonstiges

- [ ] Mini-Duschgel/Haarshampoo
- [ ] Zahnbürste+Mini-Zahnpasta
- [ ] Sonnencreme
- [ ] Lippenbalsam
- [ ] Deo
- [ ] Gesäßcreme
- [ ] Mittelgroßes (Sport-)Handtuch
- [ ] Taschentücher
- [ ] EC-Karte/Geldbeutel/Ausweis
- [ ] Handy+Ladekabel
- [ ] Mini-Handwaschmittel (optional)
- [ ] Insektenschutz (optional)

Verpflegung

- [ ] Energieriegel/Powergel (s. Training u. Ernährung)
- [ ] Medikamente
- [ ] Schmerz-/Wundsalben
- [ ] Magnesium/ Mineraltabletten

Projektpartner des Bayerischen Rundfunks 2022

PACKLISTE ALPENCROSS

Reparatur- und Ersatzteile

- [ ] Ersatzschlauch
- [ ] Multitool
- [ ] Luftpumpe
- [ ] Flickzeug + Reifenheber
- [ ] Panzertape
- [ ] Kettennieter
- [ ] Verschiedene Kabelbinder
- [ ] Kettenglieder
- [ ] Dämpferpumpe
- [ ] Schaltzug
- [ ] Kettenöl

Manche Reparatur-/Ersatzteile und Erste-Hilfe-Sets je nach Gruppengröße mehrfach mitnehmen und in der Gruppe aufteilen, sodass das, was gebraucht wird, schnell da ist!

Projektpartner des Bayerischen Rundfunks 2022