

Packliste für eine Mehrtagestour auf der Alb



Ausrüstung / Werkzeug

- Trinkflasche / Trinkrucksack
- Erste Hilfe Set
- Kartenmaterial oder GPS Gerät
- Handy
- Ladegerät oder Batterien
- Fahrradbeleuchtung
- Ersatzbremsbeläge
- Ersatzspeichen
- Ersatzschläuche /-reifen
- Ersatzkettenglied
- Flickzeug
- Mini-Tool oder Werkzeug
- Mini-Pumpe
- Kettenöl
- Plastiktüte
- Geld, EC-Karte
- Ausweis
- Kamera
- Schloss (inkl. Schlüssel)
- Taschenmesser
- Kabelbinder
- Schlafsack (falls Hüttenübernachtung)

Am Körper

- Helm
- (Sonnen)brille
- Funktionsunterhemd
- Trikot / Funktionsshirt
- Radhose kurz / lang
- Socken
- (Rad)schuhe
- Handschuhe
- Rucksack

Kleidung

- Unterhose
- Wechselsocken
- Wechseltrikot
- Funktionsshirt
lang und kurzärmelig
- Leichte Outdoorhose
- Buff
- Windstopper-/Softshell-Jacke
- Regenhose /-jacke
- Rad-Überschuhe
- Mütze und / oder Stirnband
- Armlinge / Beinlinge
- Schlafbekleidung
- Leichte Schuhe
- Ersatzsocken
- Hüttenschuhe (falls Hüttenübernachtung)

Körperpflege

- Waschzeug
(evtl. ausreichend kleine Probepackungen zur Gewichtsreduktion)
- Zahnbürste /-pasta
- Sonnencreme
- Papiertaschentücher
- Gesäßcreme
- Persönliche Medikamente
- Outdoor-Handtuch

Verpflegung

- Energieriegel /-gel
- Tagesverpflegung
- Genügend Flüssigkeit (2 Liter)
- Magnesium