

PACKLISTE FÜR EINE TRANSALP MIT DEM E-BIKE

FÜR UNTERWEGS



Bekleidung

(witterungs-/streckenabhängig)

- Helm
- Bike-u. Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Fahrradhandschuhe
- Regenjacke
- Regenhose
- Windbreaker o. Fleece
- Radüberziehschuhe
- Radhose kurz/lang o. Beinlinge
- Trikot kurz/lang o. Armlinge
- Radsocken
- Radschuhe
- Buff-Tuch
- Mütze
- ggf. Badehose/-anzug & Mikrofaser-



Hardware

- Ladekabel für den Fahrradakku
- Schlüssel für den Fahrradakku
- Tacho
- ggf. Herzfrequenzmesser + Brustgurt
- Handy (mit Ladegerät)
- evtl. Kamera (mit Ladegerät)
- Fahrradschloss
- Licht & Warnweste (Pflicht in Italien!)

Verpflegung

- 2 Radflaschen mit je (0,75 l Wasser)
- Trinkblase
- Energie-/Müsli-Riegel
- ggf. Gel-Packs
- evtl. Obst (Bananen)/Nüsse

Ausweise & Finanzen

- Personalausweis/Reisepass
- EC-Karte/Kreditkarte
- Bargeld (ggf. Währung)

Werkzeug & Ersatzmaterial

- Ersatzschläuche & Flickzeug
- Kleine Pumpe
- Bremsbelege
- Schalttauge
- Mini-Tool

Sonstiges

- Sonnencreme
- Lippenbalsam mit UV-Schutz

IM SHUTTLEGEPÄCK



Bekleidung

- 2 Radhosen
- 2 Kurzarm-Trikots
- 2 Paar Radsocken
- 3 T-Shirts
- 2 Hemden
- 2 Pullover
- 1 Freizeithose kurz
- 1 Freizeithose lang
- 1 Schlafanzug/-shirt
- Unterwäsche
- Strümpfe
- Badehose/-anzug
- Badeschlappen
- Schuhe
- ggf. Hausschuhe



Bad

- Zahnbürste/-pasta
- Duschgel/Shampoo
- Hautcreme/After-Sun
- Haarbürste
- Rasierer
- ggf. Fön

Reiseapotheke

- Schmerztabletten
- Schmerzsalbe
- Gesäß- oder Wundsalbe
- Sporttape
- Sonstiges falls notwendig
- Mückenstift/-salbe

Persönliches

- ggf. Brille + Etui
- ggf. Kontaktlinsen/-mittel/-behälter
- Freizeittasche
- ggf. Kontaktlinsen/-mittel/-behälter

