

# Biketransalp's Checkliste

Für Alpenüberquerungen mit dem MTB (Mountainbike) ohne Gepäcktransport. Mengenangaben für ca. 7 Tage. Der Rucksack sollte gepackt 8 kg nicht überschreiten, was leider nicht immer möglich ist. So weit wie möglich Sachen in der Gruppe aufteilen.

<b>Rucksack &amp; Co</b>	<b>OK</b>
<b>Bike Rucksack</b> , möglichst 30 l Volumen z.B. Deuter Transalpine, auf das Tragesystem achten	
<b>Regenjacke z.B. Löffler</b> , wasserdicht	
<b>Regenhose z.B. Löffler</b> , wasserdicht	
<b>Überschuhe</b> , alternativ wasserdichte Socken	
<b>Lange Bike-Hose</b> , alternativ Beinlinge	
<b>Fingerhandschuhe lang, warm, Windstopper</b>	
<b>Stirnband</b> und/oder Helmmütze für über den Helm	
<b>Windjacke oder Weste</b> , Windstopper, alternativ mit abnehmbaren Ärmeln	
<b>Langarmtrikot</b> , alternativ Ärmlinge	
<b>Kurze Bikehose</b> , Wechsel	
<b>2x Biketrikot</b> , Wechsel	
<b>2x Bikesocken</b> , Wechsel	
<b>Bike Protektoren</b> insb. für Knie, optional	
<b>2x Unterwäsche</b> , Wechsel	
<b>Shirt, Schlafshirt</b> lang oder kurz	
<b>Freizeithemd + hose</b> , z.B. Zip-off mit abtrennbaren Beinen	
<b>Badehose</b> , leicht, in Italien Quasipflicht im Wellnessbereich	
<b>Waschbeutel mit kleineren Mengen an:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Zahnputzzeug</b> (Bürste, Creme, Seide etc.)</li> <li>- <b>Medikamente</b> insb. Kopf-/Halsschmerztabletten, Augentropfen, Fenistil</li> <li>- <b>Waschlotion</b>, z.B. Sebamed</li> <li>- <b>Hautcreme</b>, feucht z.B. Creme 21</li> <li>- <b>Sonnencreme</b> (kleine Tube, Faktor 15-50, Faktor 30 und 50ml je Woche haben sich bewährt)</li> <li>- <b>Einmalrasierer</b></li> <li>- <b>Gesäßcreme</b> (z.B. Sixtufit, Second Skin Hirschtalg)</li> <li>- <b>Ohrenstöpsel</b> (für ruhigen Schlaf im Bettenlager)</li> <li>- <b>Kleines Handtuch</b>, optional</li> </ul>	
<b>Geldbeutel mit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ausweise (Führerschein)</b></li> <li>- <b>Fahrscheine</b></li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Notizblock/Stift</b></li> <li>- <b>Krankenvers. Karte</b></li> <li>- <b>Bargeld + Scheckkarten</b></li> <li>- <b>Schlüssel?</b></li> </ul>	
<b>Erste Hilfe Set</b> inkl. Wärmedecke + Trillerpfeife	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mobiltelefon (Notfallnummer 112) + Ladegerät</b></li> <li>- <b>GPS Outdoor Navigationsgerät mit importierten GPS Touren/Tracks + Akkus, Ladegerät</b>, alternativ Kompass und barometrischer Höhenmesser</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Landkarten mit Tagesplanung + Höhenprofile</b> Karten auch bei GPS mit Kartendarstellung als "Fallback" unverzichtbar, zumindest Übersichtskarte ausdrucken</li> <li>- <b>Unterkunftsliste mit Telefonnummern</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Energiegels/-riegel</b>, 2 pro Tag</li> <li>- <b>Früchte-/Müsliriegel/Traubenzucker</b></li> <li>- <b>Vitamin/Magnesiumtabletten</b>, gewohnte Tagesmengen hochrechnen, nicht zuviel!</li> <li>- <b>Trockenfrüchte/Nüsse/Schokolade</b> z.B. Trailmix von Seeberger 1-2 mal</li> </ul>	
<b>Flipflops</b> , alternativ leichte Badelatschen, sonstige Schuhe	
<b>Trinkblase</b> und/oder Flaschen am Bike	
<b>Werkzeug &amp; Co:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dünne Einweghandschuhe</b> (alternativ Trockenwaschpaste)</li> <li>- <b>2x Ersatzschlauch + Flickzeug</b> (auch bei UST)</li> <li>- <b>Werkzeugtool mit Reifenheber + optional Leatherman</b></li> <li>- <b>Schaltzug</b>, optional Bremszug je nach Bike</li> <li>- <b>Kettenniete, Kettenglieder</b></li> <li>- <b>Kettenöl + Gabeldusche</b></li> <li>- <b>Gabelpumpe</b> (Adapter?), optional</li> <li>- <b>Luftpumpe</b> z.B. Lezyne Ministandpumpe</li> <li>- <b>digitaler Luftdruckmesser</b> (z.B. von Schwalbe)</li> <li>- <b>Pedalcleat(s) + Schrauben, Ersatzpins bei Plattformpedale</b></li> <li>- <b>2x Bremsbeläge + Bremsattelklemme</b></li> <li>- <b>Speichenschlüssel</b>, optional Notspeiche</li> <li>- <b>Kabelbinder</b></li> <li>- <b>Schaltauge</b>, bikespezifisch – ganz wichtig, sonst ist die Tour schnell zu Ende!!</li> <li>- <b>kleines Schloss</b> (z.B. Safeman)</li> <li>- <b>Reepschnur zum Abseilen von Bike, Rucksack</b> (ca. 15m)</li> </ul>	
<b>Licht, vorne + hinten</b> , z.B. vorne Stirnlampe	
<b>Fotokamera</b>	
<b>1-2 Plastiktüten/dünne Abfalltüten</b> um Feuchtes von Trockenem im Rucksack trennen zu können	
<b>Biwaksack, Buch, Brille</b> , optional	

<b>Zusätzlich NUR bei Gepäcktransport (das Gepäckstück darf 20kg nicht überschreiten)</b>	
<b>Jacke, Strickjacke oder Hoodie</b> (bei kälterer Witterung)	
<b>3-4 T-Shirts oder Polos</b>	
<b>lange Hose + Gürtel oder einen Rock/ein Kleid für das Gala-Dinner</b> (auch Jeans)	
<b>Hemd</b> (lang oder kurz)	
<b>2x Unterwäsche</b>	
<b>Shorts</b>	
<b>3 -4 Socken</b> (normal oder Bike)	
<b>Paar feste Schuhe</b> (für den Abend)	
<b>Baseball Cap</b>	
<b>Schwimmbille</b> , optional	
<b>1-2x weitere Bike Trikots</b>	
<b>Langarmtrikot / Jacke</b> (warm)	
<b>Ersatzbikeschuhe und Pedale</b> (Klickies <b>oder</b> Plattform als Alternative zu den am Bike angeschraubten, optional)	
<b>Ersatzsonnenbrille</b>	
<b>Vorrat an Energie/Müsli Riegel und Gels</b>	
<b>Ersatzsattelstütze</b> (bei Ausfall der absenkbaren)	
<b>Ersatzkette</b>	
<b>Paar Ersatzgriffe</b> (ergonomisch bei Handgelenksbeschwerden), optional	
<b>Ersatzreifen + 2x Ersatzschläuche</b> , optional	
<b>Montagefluid für Reifen</b> (z.B. von Schwalbe)	
<b>Putzmittel + Tücher</b> (z.B. Muc Off und oder Wachsspray), optional	
<b>Bitsetkasten</b> (Torx)	
<b>Kneifzange</b> (scharf)	
<b>Panzertape</b>	
<b>Kabelbindervorrat</b> (lange)	

<b>Angezogen (bei gutem Wetter)</b>	
<b>Bike Trikot</b>	
<b>Bikehose kurz</b> , Baggy oder eng	
<b>Sport-Unterwäsche</b> , z.B. ärmelloses Shirt wegen Windschutz, optional	
<b>Bikesocken</b>	
<b>Bikeschuhe</b> , zum Laufen längerer Strecken sowie Klettern geeignet	
<b>Bike Helm</b> , immer tragen auch bergauf!	
<b>Sportsonnenbrille</b> , nicht zu dunkle Gläser, alternativ Wechselgläser/Brille	
<b>Bikehandschuhe dünn</b> , besser immer lange Fingerhandschuhe	
<b>GPS/Pulsuhr + Gurt</b>	
<b>Zubehör am Bike</b>	
<b>Tacho</b> optional bei GPS Gerät	
<b>Trinkflasche(n)</b>	
<b>Werkzeugtasche</b> mit Befestigung für Rücklicht	
<b>Licht, Flaschenhalter, GPS Halterung</b>	
<b>Clickpedale oder Plattformpedale</b> , für Tourer Klicks, für Fahrtechniker Plattformpedale	
<b>Bike durchgecheckt: Rahmen, Laufräder, Antrieb/Schaltung, Bremsen, Federung sowie Lenkung?</b>	
<b>Tipp für Bahnfahrer:</b> große Mülltüte und Klebeband. Da in Italien der EuroCity keine Bikes mitnimmt, muss man das Bike auseinander nehmen und als Handgepäck tarnen. Kann man sich am Bahnhof besorgen. Ansonsten Regionalbahn, Bus-Shuttle oder Auto fahren.	
<b>Zusatzausrüstung! für Wintertransalp</b>	
<b>Anmerkung:</b> diese Zusatzausrüstung <b>ergänzt oder ersetzt</b> Gegenstände von der obigen Standardtransalpliste, je nachdem ob eine Anwendung im Winter bei Schnee und tiefen Temperaturen sinnvoll ist.	
<b>Plattformpedale</b> (wegen Kälteleitung auf keinen Fall Clickpedale fahren)	
<b>Bergschuhe</b> mit rutschfester Sohle z.B. von Meindl, nicht zu schwer und klobig (Radschuhe empfehlen sich zum längeren Laufen im Schnee nicht)	
<b>Überschuhe</b> aus Neopren, die über die Bergschuhe passen	
<b>1x dünne Bike Handschuhe</b> , mit denen man in die Winterhandschuhe reinschlüpfen kann	
<b>2x Bike Winterhandschuhe</b> , Haupthandschuh zum Wechseln	
<b>1x dicke Skihandschuhe</b> in die man mit den Winterhandschuhen noch reinschlüpfen kann	
<b>2x Sturmhauben</b> , sehr wichtig z.B. von Odlo	

<b>1x Gesichtsmaske</b>	
<b>1x Zusatzstirnband</b>	
<b>1x Universaltuch z.B. Buff Band für den Hals/Kopf</b>	
<b>1x Vollvisierbrille optional</b>	
<b>2x extra Wollsocken</b> , mindestens 2 Lagen Socken tragen, zum Wechseln	
<b>1-2x lange Winterbikehose (mit oder ohne Einsatz)</b> , Baggy mit Taschen drüberziehen wärmt und ist praktisch zum Verstauen von Sturmhaube, Stirnband etc.	
<b>1x dünne Tight</b> kurz/lang optional als extra Lage bei kalten Tagen an den Beinen	
<b>2x Bikeunterhemd kurz</b> , unterste Schicht zum Wechseln	
<b>2x Bikeunterhemd lang</b> , zweitunterste Schicht zum Wechseln	
<b>1x Gamaschen</b> z.B. Salewa zum Waten in tiefem Schnee	
<b>Batterien für GPS</b> , Garmin Oregon verbraucht pro Tag ca. 2 Paar = 4 Batterien bei Kälte	
<b>Licht, vorne, hinten</b> mit dem man auch bei Dunkelheit wirklich fahren kann	
<b>Gaskocher + Kartusche</b> , z.B. Campingaz Twister Plus 270 PZ mit Piezozündung	
<b>Trinkbecher</b> geeignet für Gaskocher z.B. aus Edelstahl	
<b>Plastiklöffel</b> lang und stabil	
<b>Zusatzbeutel</b> zum Befestigen von Gaskocherausrüstung am Rucksack	
<b>Instant Kaffee/heiße Zitrone + kleine Tütensuppen</b> z.B. Tomate, Hühnerbrühe	
<b>GPS Touren/Tracks</b> für <b>alle Varianten</b> ins Gerät importieren	
<b>Tipps:</b> regelmäßig Lawinenbericht/Schneelage checken und Route ggf. anpassen z.B. auf <a href="http://www.lawinenwarndienst-bayern.de">www.lawinenwarndienst-bayern.de</a> , für Österreich <a href="http://www.lawine.at">www.lawine.at</a> oder Südtirol <a href="http://www.provinz.bz.it/lawinen">www.provinz.bz.it/lawinen</a> Im Winter die Quartiere vorbuchen, denn Suchen macht bei der kalten Witterung wenig Freude. Bei der Buchung ruhig hinterlegen, dass ihr mit dem Bike unterwegs seid, so erkennt man euch gleich beim Eintreffen. Hotellisten und auch Adressen von Tourismusverbänden ausdrucken und mitnehmen.	
<b>Weitere persönliche Dinge</b>	