

## Bike Transalp'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.

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

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

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

<b>Angezogen (bei gutem Wetter)</b>	
Bike Trikot	
Bikehose kurz, Baggy oder eng	
Sport-Unterwäsche, z.B. ärmelloses Shirt wegen Windschutz, optional	
Bikesocken	
Bikeschuhe, zum Laufen längerer Strecken sowie Klettern geeignet	
Bike Helm, immer tragen auch bergauf!	
Sportsonnenbrille, nicht zu dunkle Gläser, alternativ Wechselgläser/Brille	
Bikehandschuhe dünn, besser immer lange Fingerhandschuhe	
GPS/Pulsuhr + Gurt	
<b>Zubehör am Bike</b>	
Tacho optional bei GPS Gerät	
Trinkflasche(n)	
Werkzeugtasche mit Befestigung für Rücklicht	
Licht, Flaschenhalter, GPS Halterung	
Clickpedale oder Plattformpedale, für Tourer Klicks, für Fahrtechniker Plattformpedale	
Bike durchgecheckt: 1. Rahmen, 2. Laufräder, 3. Antrieb/Schaltung, 4. Bremsen, 5. Federung sowie 6. Lenkung?	
Tipp für Bahnfahrer: 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>	
Anmerkung: diese Zusatzausrüstung ergänzt oder ersetzt Gegenstände von der obigen Standardtransalpliste, je nachdem ob eine Anwendung im Winter bei Schnee und tiefen Temperaturen sinnvoll ist.	
Plattformpedale (wegen Kälteleitung auf keinen Fall Clickpedale fahren)	
Bergschuhe mit rutschfester Sohle z.B. von Meindl, nicht zu schwer und klobig (Radschuhe empfehlen sich zum längeren Laufen im Schnee nicht)	
Überschuhe aus Neopren, die über die Bergschuhe passen	
1x dünne Bike Handschuhe, mit denen man in die Winterhandschuhe reinschlüpfen kann	
2x Bike Winterhandschuhe, Haupthandschuh zum Wechseln	
1x dicke Skihandschuhe in die man mit den Winterhandschuhen noch reinschlüpfen kann	
2x Sturmhauben, sehr wichtig z.B. von Odlo	

1x Gesichtsmaske	
1x Zusatzstirnband	
1x Universaltuch z.B. Buff Band für den Hals/Kopf	
1x Vollvisierbrille optional	
2x extra Wollsocken, mindestens 2 Lagen Socken tragen, zum Wechseln	
1-2x lange Winterbikehose (mit oder ohne Einsatz), Baggy mit Taschen drüberziehen wärmt und ist praktisch zum Verstauen von Sturmhaube, Stirnband etc.	
1x dünne Tight/Sportunterwäsche kurz/lang optional als extra Lage bei kalten Tagen an den Beinen	
2x Bikeunterhemd kurz, unterste Schicht zum Wechseln	
2x Bikeunterhemd lang, zweitunterste Schicht zum Wechseln	
1x Gamaschen z.B. Salewa zum Waten in tiefem Schnee	
Batterien für GPS, Garmin Oregon verbraucht pro Tag ca. 2 Paar = 4 Batterien bei Kälte	
Licht, vorne, hinten mit dem man auch bei Dunkelheit wirklich fahren kann	
Gaskocher + Kartusche, z.B. Campinggaz Twister Plus 270 PZ mit Piezozündung	
Trinkbecher geeignet für Gaskocher z.B. Salsa Titanium Bag	
Plastiklöffel lang und stabil	
Zusatzbeutel zum Befestigen von Gaskocherausrüstung am Rucksack	
Instant Kaffee/heiße Zitrone + kleine Tütensuppen z.B. Tomate, Hühnerbrühe	
GPS Touren/Tracks für alle Varianten ins Gerät importieren	
Tipps: 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>Zusätzlich für die Selbstversorgerhütte</b> (z.B. <a href="#">DAV Selbstversorgerhütten</a> )	
Anmeldebestätigung und Hüttenschlüssel (vorher abholen!)	
Hüttenschlafsack	
Hüttenschuhe für die Schlafräume	
Müllsäcke (anfallender Müll mitnehmen)	

Ausreichend Nahrung und Getränke (insbesondere Wasser)	
Lampen (Bikelampe, Stirn- oder Taschenlampen)	
Handtuch	
Spülmittel + Tücher	
Toilettenpapier	
Streichhölzer/Feuerzeug (offenes Feuer ist NICHT erlaubt)	
Genussmittel wie Snacks, Wein, etc. für den geselligen Hüttenabend nicht vergessen!	
Alle Besucher müssen sich ins Hüttenbuch eintragen	
<b>Zusätzliches für Bikepacking</b> (die nachfolgenden Sachen bekommt man sicher nicht mehr nur auf dem Rücken untergebracht d.h. geeignetes Bike und entsprechende Taschen/Befestigungen sind nötig. Die Winter TA Ausstattung wird tlw. nötig z.B. Gaskocher!)	
Leichtes Zelt z.B. MSR Carbon Reflex , optional Zeltunterlage extra	
Leichter und warmer Schlafsack z.B. von Western Mountaineering	
Aufblasbares Kissen z.B. MEC Base Camp	
Aufblasbare Schlafunterlage z.B. Big Agnes Q-Core SL	
Camp-Schuhe	
Warme Weste/Fleece mit hohem Wollanteil	
Warme Hose z.B. Patagonia NANO PUFF PANTS	
Lenker- und Rahmen- und Satteltasche z.B. von Ortlieb oder custom von <a href="http://www.roguepanda.com/framebags/">http://www.roguepanda.com/framebags/</a>	
Lenkergeschirr z.B. Revelate Designs Harness	
Wasserdichter Packsack z.B. von Exped	
Trinkflasche mit Wassersterilisator z.B. Camelbak All Clear 750 ml mit UV Lampe	
Flexible Zusatztrinkflasche z.B. Hydrapak Stash 1L Flexible Water Bottle	
Klappsäge	
Ausreichend Gaskartuschen für den Gaskocher	
Mini Butan Gasbrenner	
Batterien ggf. Solar Power Bank	
Mückenspray	
Nahrung vom <a href="https://www.outdoorfoodshop.de/de/">https://www.outdoorfoodshop.de/de/</a>	

Aeropress mobile Kaffeemaschine (heisses Wasser und Kaffeepulver notwendig)	
Weitere persönliche Dinge	