

Packliste

Packlisten für einen Alpencross findest Du viele. Aber die wenigsten Transalp-Packlisten sind für MTB-Trail-Touren oder Enduro-Routen optimiert. Unsere ultimative Packliste für Deinen traillastigen Alpencross mit einem Enduro-MTB basiert auf jahrelanger Selbstoptimierung erfahrener Enduro-MTB-Guides!



In Deinem Rucksack

- Handy & Ladekabel
- GPS-Gerät & Ladekabel
- Funktionsunterhemd
(je nach Witterung kurz, lang oder entfällt)
- 2 Kurzarm-Trikot
- 1 Langarm-Trikot
(auch als Hüttenbekleidung)
- lange Überhose
(auch als Hüttenhose)
- kurze Regenhose
- Regenjacke
- leichte Windjacke
- Zweites Paar Socken
- 2 Unterhosen
- Hausschuhe
(oder Flatpedal-Schuhe)
- verschließbarer Plastikbeutel
(für nasse Klamotten)
- Trinkblase 2 l
- Iso-Pulver & Verpflegung
- Gesäßcreme
- Labello
- 1 kl. Zahnpasta
- 2 kl. Duschgel
- 2 kl. Deo
- 1 kl. Shampoo
- Zahnbürste
- Sonnencreme (LSF 50)
- Ohropax
- Taschentücher
- Geldbeutel
(inkl. 350 EUR in bar, Ausweise und Versichertenkarte)



Am Körper

- Mountainbike Schuhe
- Socken
- gepolsterte kurze Radhose
- darüber eine Bike-Short
- Kurzarm-Trikot
- Helm
- Sonnenbrille
- Langfinger-Handschuhe



Toolset

- Mini-Tool (inkl. Kettennieter)
- etwas Panzertape
- Kabelbinder
- Flickzeug (Schlauch & Tubeless)
- Reifenheber
- Kettenöl
- Kettenschloss
- Alter Lappen (für Öl o.ä.)
- 1 Set Bremsklötze
- kleine Luftpumpe
- Klappmesser oder Leatherman
- kleines Fahrradschloß
- 27.5" Ersatzschlauch*



First Aid

- Bandagen
- Mullbinden
- Dreiecktuch
- antiseptische Salbe
- Einmal-Handschuhe
- Schmerzmittel
- Blasenpflaster, Pflaster & Pflasterspray
- Pinzette
- Rettungsdecke
- Persönliche Reise-Apotheke
- Schere
- Trillerpfeife
- kleiner Spiegel**

Wie packe ich meinen Rucksack?

Wer teilt, wird froh. Stimmt Euch daher zuerst ab, wer was an Dingen wie bspw. Werkzeuge, Ersatzteile, Erste-Hilfe-Set mitnimmt. So vermeidet Ihr eine doppelte Mitnahme und spart Gewicht. Teilt anschließend die Dinge gerecht in der Gruppe auf. So trägt jeder seinen gerechten Beitrag. Organisation ist alles. **Auch im Rucksack: Schwere Dinge nach unten. Andererseits Dinge die Du schnell im Zugriff brauchst nach oben. Pack Deine Regensachen in den verschließbaren Plastikbeutel! So bleibt der Rest garantiert trocken.** * Ein 27,5" Schlauch passt übrigens auch auf ein 29" Mountainbikereifen. Dies liegt daran, dass der Unterschied in den beiden Größen nur 0,5 Zoll beträgt. ** Ein kleiner Spiegel kann in Notsituationen lebensrettend sein. Er kann auf verschiedene Weise verwendet werden, wie zum Beispiel als Signalgeber oder zum Reflektieren von Sonnenlicht.