Packliste Alpencross MTB

7 Tage · Rucksack unter 6 kg ohne Trinkblase · 25 bis 30 Liter · Stand November 2026

DIE SIEBEN WICHTIGSTEN STÜCKE

Regenjacke · Multitool · Ersatzschlauch · Erste-Hilfe-Set · Hüttenschlafsack · Bargeld · Trinkblase

KLEIDUNG IM RUCKSACK

- ○ Funktionsunterhemd *kurz oder lang*
- ○ Kurzarm-Trikot *2 zusätzlich*
- ○ Langarm-Trikot *auch abends*
- ○ Lange Überhose *auch Hüttenhose*
- ○ Kurze Regenhose
- ○ Regenjacke *immer dabei*
- ○ Leichte Windjacke
- ○ Socken *1 Paar extra*
- ○ Unterhosen *2*
- ○ Hausschuhe *oder trockene Flatpedal-Schuhe*
- ○ Plastikbeutel *nasse Sachen*

WERKZEUG UND ERSATZTEILE

- ○ Multitool *mit Kettennieter*
- ○ Panzertape
- ○ Kabelbinder
- ○ Tubeless-Flickzeug *Plugs*
- ○ Ersatzschlauch *27,5 Zoll, TPU*
- ○ Reifenheber
- ○ Minipumpe
- ○ Kettenöl *kleine Flasche*
- ○ Kettenschloss
- ○ Alter Lappen
- ○ Bremsbeläge *1 Set*

AM KÖRPER

- ○ Mountainbike-Schuhe
- ○ Socken
- ○ Radhose mit Polster
- ○ Bike-Short darüber
- ○ Kurzarm-Trikot
- ○ Helm
- ○ Sonnenbrille
- ○ Langfinger-Handschuhe

RUCKSACK UND TECHNIK

- ○ MTB-Rucksack *25 bis 30 l, Regenschutz*
- ○ Handy und Ladekabel
- ○ GPS-Gerät und Ladekabel
- ○ Powerbank

WERKZEUG UND ERSATZTEILE (FORTS.)

- ○ Klappmesser oder Leatherman
- ○ Fahrradschloss *klein*

ERSTE HILFE

- ○ Bandagen und Mullbinden
- ○ Dreiecktuch
- ○ Antiseptische Salbe

© ride-with-love.bike/packliste-enduro-mtb-alpencross/

ERSTE HILFE (FORTS.)

- [ ] Einmal-Handschuhe
- [ ] Schmerzmittel
- [ ] Blasenpflaster, Pflaster, Spray
- [ ] Pinzette und Schere
- [ ] Rettungsdecke
- [ ] Persönliche Reiseapotheke
- [ ] Trillerpfeife
- [ ] Kleiner Spiegel

ESSEN UND TRINKEN

- [ ] Trinkblase *2 l*
- [ ] Flasche am Rahmen
- [ ] Iso-Pulver *portioniert*
- [ ] Riegel, Gel, Nüsse *Reserve*
- [ ] Wasserfilter *optional*

EIGENE ERGÄNZUNGEN *handschriftlich*

NOTIZEN *handschriftlich*

HÜTTENÜBERNACHTUNG

- [ ] Hüttenschlafsack *Pflicht auf DAV-Hütten*
- [ ] Ohrstöpsel
- [ ] Stirn- oder Taschenlampe
- [ ] Zahnbürste, Zahnpasta *klein*
- [ ] Duschgel, Deo, Shampoo *klein*
- [ ] Sonnencreme LSF 50
- [ ] Lippenpflege
- [ ] Sitzcreme
- [ ] Taschentücher

DOKUMENTE UND GELD

- [ ] Portemonnaie mit Bargeld *viele Hütten ohne Karte*
- [ ] EC- oder Kreditkarte
- [ ] Krankenversicherungskarte
- [ ] Personalausweis

NICHT EINPACKEN

- ✗ Kochset und Geschirr
- ✗ Schlafsack und Zelt
- ✗ Laptop, Tablet
- ✗ Schaltauge, Speichen, Züge *Gruppe entscheidet*
- ✗ Dämpferpumpe
- ✗ CO2-Kartusche
- ✗ Land- und Wanderkarten
- ✗ Reisehandtuch, Gamaschen
- ✗ Protektoren im Rucksack *lieber am Körper*

© ride-with-love.bike/packliste-enduro-mtb-alpencross/