

PACKLISTE **TRANSALP FÜR 1 WOCH**E MIT GEPÄCKSHUTTLE (RENNRAD)

FÜR UNTERWEGS



- Helm
- Bike- u. Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Regenjacke
- Regenhose
- ggf. Windbreaker o. Fleece
- ggf. Radüberziehschuhe
- (Langfinger-) Handschuhe
- 1 Radhose kurz
- ggf. Radhose lang o. Beinlinge
- 1 Kurzarm-Trikot
- 1 Langarm-Trikot/Armlinge
- 1 Paar Radsocken
- Buff-Tuch (für Hals o. Kopf)
- ggf. Mütze für unterm Helm
- Radschuhe
- ggf. Radslip (für drunter)
- Taschentücher
- Lippenpflegestift UV
- Sonnencreme (Faktor 12-30)
- Ersatzschlauch

IM SHUTTLE-GEPÄCK EMPFEHLEN WIR



- 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
- ggf. Badehose/-anzug
- Badeschlappen
- Schuhe

PERSÖNLICHES



- ggf. optische Brille + Etui
- ggf. Kontaktlinsen/-mittel u. -Behälter
- kleines Handtuch
- (Microfaser-Handtuch evtl. für unterwegs)
- Rasierer
- Waschzeug in Probeformat (gibt es im Drogerie-Markt)
- Shampoo und/oder Waschgel
- Hautcreme/After Sun
- Zahnbürste/-pasta
- Haarbürste
- ggf. Fön

WENN ES MAL ZWACKT



DAS ERSTE-HILFE-SET HABEN WIR DABEI!

Evtl. mitbringen:

- Aspirin
 - Mückenstift/ -salbe
 - Mobilat-Salbe o. ä.
 - Gesäß- oder Wundsalbe
 - Sonstiges falls notwendig!
- (Gesäßsalbe gibt es im Radladen, Wundsalbe in der Apotheke)

VERPFLEGUNG

- Energie-/Müsli-Riegel
- ggf. Gel-Packs
- Fruchtschnitten
- evtl. Obst (Bananen)

AUSWEISE + FINANZEN



- Personalausweis
- ggf. Reisepass
- EC-Karte und/oder Kreditkarte
- Bargeld (ggf. Währungen)

SONSTIGES



- Mini-Tool (Werkzeug)
- Fahrradschloss
- Ersatzschläuche
- Flickzeug
- Kl. Pumpe
- Licht
- Warnweste (Pflicht in Italien!)

HARDWARE FÜR UNTERWEGS



- Tacho
- ggf. Herzfrequenzmesser + Brustgurt
- 2 Radflaschen (je 0,75 l)
- Handy + Ladegerät
- evtl. Kamera, Filme, Ladegerät
- 2-3 Energie-Riegel oder Gel-Packs

SHUTTLE- UND TAGESGEPÄCK

Das Gepäck wird gefahren.

Bitte **max. 20 kg** in die Reisetasche!!!!

Tagesgepäck in kl. Tasche im Begleitfahrzeug.

