

Ob Du auf einer der klassischen Strecken wie der **Heckmair-Route** oder der **Via Claudia** unterwegs bist oder Dir Dein persönliches **Alpengcross-Abenteuer** auf einem der vielen **Tourenportale** angeklickt hast – mit unserem Vorschlag hast Du immer die richtige Ausrüstung dabei.

Bei der **Packliste** für einen Alpengcross unterscheidet man grundsätzlich zwischen zwei Varianten – mit oder ohne täglichen Gepäcktransport.

Bei **einem täglichen Gepäcktransport** wird Dir Dein Gepäck von Etappenstartort zum Etappenzielort transportiert. Bei dieser Variante bist Du sehr viel flexibler unterwegs, kannst für die tägliche Etappe Deinen Rucksack individuell packen und von den Wetterbedingungen, der Länge und dem Charakter der Etappe abhängig machen. Es gibt verschiedene Spezialanbieter im Alpenraum für diese nicht billige Dienstleistung.

Bist Du für die gesamte Dauer Deiner Transalp aber **ohne Gepäcktransport** unterwegs, wirst Du alle Ausrüstungsgegenstände auf Deinem Rücken tragen. Hier gilt daher die Devise: „Weniger ist mehr – aber alles, was nötig ist, muss mit!“.

Bei einer **Alpenüberquerung ohne Gepäcktransport** solltest Du die 7 Kilo-Marke inkl. Rucksack nicht überschreiten, die Ausrüstungsgegenstände sollten maximal leicht und funktionell sein. Die Briefwaage und eine übersichtliche Liste mit den einzelnen Gewichten Deiner Ausrüstungsgegenstände sind hier tatsächlich eine gute Hilfe. Aber – spare kein Gewicht, indem Du auf wichtige Sachen verzichtest!

Bist Du in einer **Gruppe** unterwegs, verteilt z.B. Erste-Hilfe-Set, Werkzeug, Luft- und Dämpferpumpen, Ersatz- und Kleinteile und Landkarten, auf die Mitfahrer oder in einem Rahmendreieck am Bike, um den Rücken noch weiter zu entlasten.

Dein **Transalp-Rucksack** hat ein Fassungsvermögen von 25 bis 30 Litern. Er kommt von renommierten Anbietern wie z.B. Deuter, EVOC oder Vaude und organisiert Dir die mitgeführten Gegenstände schnell zugänglich und übersichtlich. Im Rucksack oder am Bike führst Du mit:

- Zwei Trinkflaschen
- Smartphone mit Ladegerät
- Erste-Hilfe-Set und persönliche Reiseapotheke
- Hüttenschlafsack und Stirnlampe optional bei Hüttenübernachtung
- Leichtes Fahrradschloss
- Energieriegel
- Topografische Karten (-ausschnitte)
- Geld, Personalausweis, EC-Karte
- GPS-Gerät und Akkus
- Plastiktüten für schmutzige Wäsche und unbedingt trocken zu haltende Ausrüstung
- Leichtes Fahrradschloss
- Energieriegel

Für Deine **Körperpflege** benötigst Du verschiedene Hygieneartikel. Im Drogeriemarkt findest Du diese Artikel in kleinen, leichtgewichtigen Einheiten.

- Duschgel/-shampoo
- Deo
- Nassrasierer
- Zahnbürste, -Pasta
- Ohropax
- Sonnencreme
- Kamm, Bürste, Gesäßcreme (optional)
- Outdoor-Handtuch (optional)

Dein **Werkzeug** – das je nach Gruppengröße nur ein- bis zweimal mitgeführt werden kann – und weitere Kleinteile kannst Du im Rucksack unterbringen oder in einem Rahmendreieck am/im Bike befestigen..

- Mini-Tool (auf gängige Inbus-/Torx-Größen achten)
- Luft- und Dämpferpumpe (auf Ventil achten)
- Multifunktionszange/Leatherman
- Ersatzschläuche und Flickzeug
- Klebeband
- passendes Kettenschloss
- Ersatzbremsbeläge
- Kabelbinder verschiedener Größen
- Ersatzschaltauge
- Kettenöl und Öllappen
- Ersatzspeichen
- Ersatzschalt- und bremszug

Diese **Bekleidung** trägst Du beim Fahren...

- Helm
- Bikebrille (ggfls. Wechselgläser im Rucksack)
- Bikehose, -innenhose

- Trikot
- Funktionsunterhemd
- Handschuhe
- Socken
- Bikeschuhe
- Bufftuch
- Leichte Protektoren

Zusätzliche **Bekleidung** im Rucksack...

- Regen-/Windjacke
- Regenhose
- Arm- und Beinlinge
- wasserfeste Socken (optional)
- Funktionsunterhemd zum Wechseln
- Ersatzshirt
- Ersatz-Bikehose
- leichte Hose für abends
- wärmendes Fleece für abends
- T-Shirt für abends
- Zwei Unterhosen
- 2 Paar Socken
- Leichte Flips-Flops oder Hüttenschuhe (optional)

*Die Auflistung dieser Alpencross-Ausstattung hat keinen Anspruch auf absolute Vollständigkeit. Individuelle Bedürfnisse und Gewohnheiten, aber auch Mehrtagestouren mit einem speziellen Charakter können zu einer Erweiterung oder Reduzierung dieser Ausstattung führen.*