

VB	OK	E=Einzel / G=Gruppe	VB= vorbereitet - OK= eingepackt (zum Ankreuzen / Abhaken)	G	Gewicht
Am Körper			1800		
		E Helm !!!	no coment		300
		E Trikot	Ein kurzes Trikot und dazu Armlinge sollten als Grundausrüstung genügen		150
		E Kurze Bikehose	kurze Bikehose lässt sich verlängern Einsatz sollte nicht fehlen!		170
		E Socken	Sport- oder Bikesocken, die ggf. auch schnell trocknen (evt. 2.Paar)		30
		E Bike-Schuhe	Feste Tourenschuhe - ggf. Bergschuhe, wenn noch Bärenatzen		1000
		E Handschuhe	Ein Sturz ohne Handschuhe kann die Weiterfahrt zur Qual machen		100
		E Bike-Brille	Entweder mit Wechselgläsern oder gelb/orange Gläser		50
Ergänzung			3220		
		E Rucksack	irgendwo muss der Kram ja hin - Packtaschen sind keine Alternative!		600
		E Regenjacke	Zugleich auch als Windstopper und zum wärmen verwendbar		500
		E Regenhose / Überschuhe	Zugleich als Windstopper und abends als lange Hose, wenn sehr kalt		500
		E Windweste	Für die Abfahrten und auch am Abend auf der Hütte dienlich		250
		E Fleece	Wenn's mal wirklich saukalt wird und abends auf der Hütte, im Mondschein		500
		E Ersatztrikot	ggf. ärmellos - wenn's heiss wird oder als Unterhemd		130
		E Armlinge	Zum Wärmen der Arme mit gutem Packmass/Nutzen-Verhältnis		50
		E Beinlinge / Shorts - oder:	Falls es kühl wird auf der Fahrt oder am Abend (auch wegen waschen!)	250	
		E Legging / lange Radhose	alternativ: ggf. besser am Abend, während die Radhose trocknet		
		E T-Shirt	Für den Abend - alternativ: lockeres zweites bike-Trikot		150
		E Badehose / Bikini / U-Hose	wenn man nicht als einziger draussenstehen oder nackt ...		80
		E Socken	mind. ein Ersatzpaar während die anderen gewaschen werden / trocknen		40
		E Badesandalen	Angenehm am Abend auf der Hütte (leichteste Sorte nehmen)		150
		E Müllbeutel / Plastiksack	Einen für Abfall, einen um Klamotten, Papiere, Handy zu schützen		20
Übernachtung			500		
		E Hüttenschlafsack	auf Gewicht und Packmass achten - Sportgeschäfte oder auf der Hütte?		200
		E Zahnbürsterl	Alternativ den Finger nehmen oder einen Ruf als Schnorrer riskieren ;-)		20
		G Zahnpasta	Mit einer Tube kann eine ganze Truppe weisse Zähne bekommen		30
		G Shampoo/Duschgel	Auch zum waschen der Bike-Klamotten verwendbar!		200
		E kleines Handtuch			50
Verpflegung			3650		
		E Wasser / Mineraldrink	Optimal: kleiner Trinkrucksack und 1 Flasche - sonst 2 Flaschen		2500
		E Mineraldrink-Pulver	(portioniert) für den nächsten Tag, wenn's nicht nur Wasser sein soll		300
		E Energieriegel	mindestens 2-3 pro Tag einrechnen Aldi/Hofer macht's günstig		300
		E Äpfel	erfrischend, Wasserhaushalt regulierend und unkompliziert		200
		E Vollkornbrote	kompakt, stärken und sind angenehme Alternative zu Riegeln (Käse)		200
		E Messer / Taschenmesser			150
Navigation / Hilfsm.			1830		
		E Papiere / Geld / Kr.Kart.	Personalausweis Pflicht in EU, besonders bei Grenzüberschreitung		100
		G Tacho / Höhenmesser	Erleichtert Wegfindung / Positionsbestimmung	i	80
		G Karten / Führer / Bleistift	Am besten vorher studieren und ggf. Notizen machen		400
		G Lampen / Batterien Akku?	mindestens vordere Aufstecklampen - auch abends für Hütte	i	200
		G Handy mit vollem Akku!!!	Erst bei Bedarf einschalten, damit der Akku dann auch noch voll ist		200
		G Funkgeräte / Batterien?	In vielen Situationen hilfreich / vorne-hinten - Wege auskundschaften		200
		G Kamera / Filme		i	500
		G Erste Hilfe Set	no coment		100
		E Sonnencreme	no coment		50
Werkz./Ersatz.			1310		
		E Werkzeugtascherl	für die Montage am Bike - Am rucken ist eh schon genug		100
		G Reifenheber	ohne geht's oft auch - aber wenn man eh schon fertig ist und's regnet	i	20
		E Schlauch / Flickzeug	wenn jeder einen hat, reicht's bestimmt - bleibt ja auch meist im Reifen drinn		130
		E Minipumpe	Erspart einem das Hinterherlaufen, wenn man's gemerkt hat		120
		G Kombiwerkzeug	no coment	i	100
		G Kettenniet / Kettenglieder	no coment	i	80
		G Ersatzteile	Bremsgummis, Schaltseile, Bremsseile, Notspeichen		20
		G Kassettenabz./Nuss	gut bei Speichenriss oder locker gewordener Kassette	i	300
		G Ersatzreifen	Leichter Faltreifen kann die Mobilität der Truppe retten	i	400
		G Nippelspanner	lockere Speichen sind ja keine Spass	i	20
		E Schloss	Gibt eine besseres Gefühl auf der Hütte		20
Ausrüstungsgewicht gesamt:			12310		
Ausrüstungsgewicht einzeln:			9460		
Ausrüstungsgewicht verteilbar:			2850		