

## Checkliste für eine mehrtägige Biketour (Transalp)

Gruppierung	Zu überprüfen, einpacken	Priorität	wie mitnehmen
	Bike überprüft (Bremsbeläge, Kette, Ritzel, Reifen, Sattel, ...)	0	
Bekleidung	Fleece-Jacke	1	Rucksack
Bekleidung	Rad-/ Sportschuhe (und passende Pedale)	1	am Körper (am Bike)
Bekleidung	Radlhose, Bike Shirt	1	am Körper
Bekleidung	Rucksack überprüft	1	am Körper
Bekleidung	Sonnenbrille geputzt	1	am Körper
Bekleidung	Armlinge	2	Rucksack
Bekleidung	Beinlinge	2	Rucksack
Bekleidung	Bike-Shirt, Ersatz	2	Rucksack
Bekleidung	Socken, Ersatz	2	Rucksack
Bekleidung	Hose, lang	3	Rucksack
Bekleidung	leichte Shirts	3	Rucksack
Bekleidung	Radlhose, Ersatz	3	Rucksack
Bekleidung	T-Shirts	3	Rucksack
Bekleidung	U-Wäsche	3	Rucksack
Bekleidung	Badehose	4	Rucksack
Bike	Bike Computer, neue Batterie	2	am Bike
Bike	Fahrradschloss (+Schlüssel)	4	am Bike (Rucksack)
Bike	Dämpfer Pumpe	5	Rucksack
Dokumente	Ausweis	1	Dokumententasche
Dokumente	Bargeld	1	Dokumententasche
Dokumente	Dokumententasche (wasserdicht)	2	Rucksack
Dokumente	Scheck- & Kreditkarte	2	Dokumententasche
Ernährung	Kohletabletten	4	Rucksack
Ernährung	Trinkflasche, gereinigt und gefüllt	1	am Bike
Ernährung	Magnesium Tabletten	3	Rucksack
Ernährung	Schokoriegel, Bananen, Minisalami, ...	3	Rucksack
Foto	Kamera mit Schutztasche	3	am Rucksack
Foto	Kamera Ersatzbatterie + Chip-Karten	5	Rucksack
Foto	Ministativ für Kamera	5	Fahrradbox
Hygiene	Waschzeug + Zahnpflegeset	2	Rucksack
Hygiene	Handtuch klein	3	Rucksack
Hygiene	Rasiererzeug	3	Rucksack
Hygiene	Reinigungstücher (feucht)	3	Rucksack Seitenfach
Hygiene	Taschentücher	3	Rucksack Seitenfach
Hygiene	Shampoo, klein	4	Rucksack

Gruppierung	Zu überprüfen, einpacken	Priorität	wie mitnehmen
Hygiene	Waschmittel, kleine Tube	4	Rucksack
Navigation	Karten (ggf. ausgedruckt) mit Schutzhülle	3	Rucksack Seitenfach
Navigation	Pocket PC (Navi)	3	am Lenker
Notfall	Erste Hilfe Pack	2	Fahrradbox
Notfall	Handy (+ Ersatzbatterie)	2	Rucksack Seitenfach
Notfall	Krankenversicherung (Auslandsschutz)	2	Dokumententasche
Notfall	Klebeband	4	Rucksack
Notfall	Schmerztabletten	4	Rucksack
Notfall	Spanngummi	5	am Bike
Optional	Fahrradbox (mit Regenschutz)	2	am Bike
Optional	Notizblock + Schreibstift	4	Rucksack
Optional	Helmkamera (+Zubehör)	5	am Helm (Rucksack)
Optional	Ladeadapter Handy	5	Rucksack
Optional	Taschenradio, Ohrhörer	5	Rucksack
Optional	Trinkflaschenhalter (Zusatz)	5	am Bike
Panne	Ersatzschlauch	1	Fahrradbox
Panne	Luftpumpe (überprüft)	1	am Bike
Panne	Reifenheber	1	Fahrradbox
Panne	Universaltool mit Kettennieter	1	Fahrradbox
Panne	Taschenmesser	2	Rucksack Seitenfach
Panne	Reifen flickzeug	3	Fahrradbox
Panne	Schutzhandschuhe	4	Fahrradbox
Sicherheit	Fahrradhelm	1	am Körper
Sicherheit	Batterielampe	5	am Bike
Sicherheit	Protectoren	5	am Rucksack / am Körper
Wetter	Regenjacke	1	Rucksack
Wetter	Regenhose	2	Rucksack
Wetter	Regenschutzhülle für Rucksack	2	Rucksack
Wetter	Regenüberzug für Helm	2	Rucksack
Wetter	Sonnencreme	2	Rucksack
Wetter	Gamaschen (Regen)	3	Rucksack
Wetter	Handschuhe	3	Rucksack
Wetter	Rettungsdecke Alu	3	Rucksack Seitenfach
Wetter	Dirt Boards	4	am Bike

Prioritäten: 1 = muss dabei sein, 5 = wenn der Platz reicht