

Alpencross		Ausrüstungsliste		alpencross.ch Die Alpen-Insider.		
	Minimal-Ausrüstung	Individuell zu ergänzen bzw. alternativ	Bemerkung	Verhanden	Gepackt	Raum für eigene Anmerkungen
Am Bike	MTB					
	Flaschenhalter			✓	✓	
		Schutzbleche v/h				
		2. Flaschenhalter				
		Lenker-, Sattel- oder Rahmentasche	für Müsliriegel, Werkzeug, Handy, usw.			
	Tacho	GPS				
	Trinkflasche/n	Camel-Back				
	Klickpedale					
	Rücklicht					
	Schnellspanner an Sattelstütze	leichtes Spiralschloss				
Am Körper	Helm					
		Schirmmütze				
		Halstuch o. Buff				
	Brille					
	Sonnenbrille					
	Kurzarm Odlo-U-Hemd					
	Langarm-Trikot	Kurzarm-Trikot und Armlinge				
	Rucksack					
		Bauchtasche				
		Gore-Windstopper-Weste				
	Radhandschuhe					
	Träger-Bikehose					
	Coolmax-Socken					
	Radschuhe	Puls-, Höhenmesser mit frischen Batterien				
Rucksack Kleidung	Beinlinge					
		Windstopper Langefinger-Handschuhe				
	2. Kurzarm Odlo-U-Hemd					
	Kurzarm-Trikot und Armlinge					
	2. Radhose					
	Regenhose					
	Regenjacke	lange Windstopperhose				
	2. Paar Coolmax-Socken					
		Odlo Kurzarm-U-Hemd	als Schlafanzug und bei Kälte			
		lange Odlo-U-Hose	als Schlafanzug und bei Kälte			
	Badeschlappen		können auch als Sandale getragen werden			
		sehr leichte Turnschuhe	als Abendschuhe			
		Badehose	für Wirlepool o.ä.			
	wasserdichte Goresocken					
	zwei U-Hosen					
	schwarze Socken	2. Paar schwarze Socken				
	Rucksack Equipment		Karten			
		Wetterprognosen				
		Tourplan				
		Höhenprofile				
		Notfallnummern				
Digitalfotoapparat mit Speicherkarte und vollem Akku						
		2. Akku o. Netzteil				
		weitere Speicherkarten				
Handy						
		2. Akku o. Netzteil				
Geld						
Sorten						
EC-Karte		Master- oder Visakarte				
Ausweis						
		Führerschein				
		Telefonkarten				
Krankenkarte						
Auslandskrankenschein		Roaminginfos (Kostenübersicht)				
Blutspendeausweis						
	Studentenausweis o.ä.					
	Krankenkassen-Auslandsnummer					
Scheckkarten-Sperrnummer						
	Papier					
	Bleistift o. Kugelschreiber					
	Brillenpass					

Alpencross Ausrüstungsliste						
	Minimal-Ausrüstung	Individuell zu ergänzen bzw. alternativ	Bemerkung	Verhanden	Gepackt	Raum für eigene Anmerkungen
		kleine Taschenlampe	aus Vorderlampe oder für Nachts			
		Ersatzbatterien	für Pulsmesser, Pulsbrustgurt, Tache, GPS,			
		Taschentücher				
		feuchte Toilettentücher (kleine Packung)				
		große Mülltüte als innerer Regenschutz im Rucksack				
		Tüten als Sortierhilfe				
		Tüte für schmutzige und feuchte Wäsche				
		Brillenetui				
Lebensmittel	Powerbars	Müsliriegel				
		Powergel				
	Banane					
	Apfel					
	Vollkornbrot					
		Dextro Energen				
	eine Magnesiumtablette pro Tag	eine Vitamintablette pro Tag				
	eine Trinkflasche mit Wasser	2. Trinkflasche mit Wasser eine Trinkflasche mit Obstsaft				
Kultur / Körperpflege		Nagelschere				
	Sonnencreme					
	Zahnpasta					
	Shampoo					
	Deostift					
	Kamm					
	Zahnbürste					
		Kunststoffleece Handtuch Hüttenschlafsack				
	Ohrenstopfen					
	sonstige Hygiene-Artikel					
Medizin	eigene notwendige Medizin					
	Erste Hilfe Beutel					
	Desinfektionsflüssigkeit					
	Gesäßsalbe		Babywundsalbe, Hämorrhoidensalbe, o.ä.			
	Wund- und Brandgel					
	Durchfallmittel					
		Augensalbe Sportgel				
Ersatzteile & Werkzeug	Speichen, drei Längen für v/hr/hl	Universal-Ersatzspeichen				
	Kabelbinder					
	Ersatzschlauch					
		Flickzeug				
	zwei Sätze Bremsbeläge	neues Ventil				
	Kettennuss, Kettenglied und Kettenniete					
	zwei Mantelheber					
	Topeak-Multitool					
	Speichenschlüssel					
		Kassettennuss				
		Kettenhalter				
		kleine Rohrzange				
		Messer				
		Ersatzcleats für die Schuhe				
Luftpumpe						
	Dämpferpumpe					