

Packliste Alpengöss

<b>Am Körper</b>	Vorhanden?	Eingepackt?
<input type="checkbox"/> Helm		
<input type="checkbox"/> Sonnenbrille mit UV-Schutz		
<input type="checkbox"/> Handschuhe (kurz und lang)		
<input type="checkbox"/> Fahrradhose		
<input type="checkbox"/> Kurzarm-Trikot		
<input type="checkbox"/> Base-Layer Unterhemd		
<input type="checkbox"/> Buff -Tuch		
<input type="checkbox"/> Radschuhe		
<input type="checkbox"/> Radsocken		
<input type="checkbox"/> Trinkflasche(n)		
<b>In Satteltasche</b>	Vorhanden?	Eingepackt?
<input type="checkbox"/> Ersatzschlauch		
<input type="checkbox"/> Taschentücher		
<input type="checkbox"/> Kettenschloss		
<input type="checkbox"/> Multitool		
<input type="checkbox"/> Kabelbinder		
<input type="checkbox"/> Schaltauge		
<input type="checkbox"/> Ersatz Bremsbeläge		
<input type="checkbox"/> Schnur		
<input type="checkbox"/> Flickzeug		
<b>Im Rucksack</b>	Vorhanden?	Eingepackt?
<input type="checkbox"/> Ersatztrikot, auch zum schlafen		
<input type="checkbox"/> Wechsel-Base-Layer Unterhemd		
<input type="checkbox"/> Regenjacke & Regenhose		
<input type="checkbox"/> Helmüberzug		
<input type="checkbox"/> Pullover / Jacke		
<input type="checkbox"/> Gamaschen		
<input type="checkbox"/> Beinlinge		
<input type="checkbox"/> Armlinge		
<input type="checkbox"/> 1 Paar Ersatzsocken		
<input type="checkbox"/> Microfaser-Handtuch		
<input type="checkbox"/> Sport-Sonnencreme (Faktor 15-30)		
<input type="checkbox"/> Badeschlappen		
<input type="checkbox"/> Boxershort		
<input type="checkbox"/> Stift / Papier		
<input type="checkbox"/> leichte Jogginghose		
<input type="checkbox"/> Ohropax		
<input type="checkbox"/> Zahnbürste		
<input type="checkbox"/> Notfallnummern		
<input type="checkbox"/> Plastiktüte		
<input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Set		
<input type="checkbox"/> Pflaster		
<input type="checkbox"/> Schere		
<input type="checkbox"/> Verbandsmaterial		
<input type="checkbox"/> Mullkompressen		
<input type="checkbox"/> Latexhandschuhe		
<input type="checkbox"/> Tape		
<input type="checkbox"/> Tabletten		
<input type="checkbox"/> Blasenpflaster		
<b>Weitere Utensilien</b>	Vorhanden?	Eingepackt?
<input type="checkbox"/> Rucksack mit Regenhülle		
<input type="checkbox"/> GPS (+ Ladegerät)		
<input type="checkbox"/> Handy (+ Ladegerät)		

Packliste Alpencoss

<b>Verpflegung für unterwegs</b>	Vorhanden?	Eingepackt?
<input type="checkbox"/> Riegel		
<input type="checkbox"/> Getränke-Pulver (in Portionstütchen)		
<b>Persönliches</b>	Vorhanden?	Eingepackt?
<input type="checkbox"/> Personalausweis		
<input type="checkbox"/> EC-Karte / Kreditkarte		
<input type="checkbox"/> Bargeld		
<input type="checkbox"/> Versicherungskarte		
<input type="checkbox"/> DAV-Ausweis		
<b>Hygieneartikel</b>	Vorhanden?	Eingepackt?
<input type="checkbox"/> Shampoo und/oder Waschgel		
<input type="checkbox"/> Hautcreme/After Sun		
<input type="checkbox"/> Zahnbürste/-pasta		
<input type="checkbox"/> Lippschutz UV 60		
<b>1x pro Gruppe</b>	Vorhanden?	Eingepackt?
<input type="checkbox"/> Kl. Luftpumpe		
<input type="checkbox"/> Kettenöl		
<input type="checkbox"/> Taschenmesser		
<input type="checkbox"/> Rei in der Tube		
<input type="checkbox"/> Gesäßcreme		
<input type="checkbox"/> Lappen		
<b>Reiseapotheke</b>		
<input type="checkbox"/> Aspirin/Schmerztabletten		
<input type="checkbox"/> Mückenstift/ -salbe		
<input type="checkbox"/> Medikamente		
<a href="http://www.federweg.com">Quelle: Federweg.com</a>		