

AC – PACKLISTE XC-CLUB Mühldorf – Wachau			Immer dabei! Rucksack	Am Körper	
	<b>DOKUMENTE</b>	ok		<b>TECHNIK</b>	ok
	Pass (trotz EU!)		1	Mobiltelefon	
	e-card		1	GPS	
	Ev. Führerschein		1	Digitalkamera	
	Bankomat und/oder Kreditkarte			Ladegeräte und Ersatzakkus	
	Bargeld (min. € 50 pro Tag)			Mehrfachstecker	
	<b>BEKLEIDUNG</b>			Stirnlampe / kleine Taschenlampe	
1-2	Funktionsunterleibchen			Pulsmesser (Uhr oder im GPS)	
2	Bikesocken (ev. 1x Goretex)			<b>BIKE</b>	
2	Radhose		2	Trinkflaschen 750 mL oder Trinkblase	
2/1	Trikot kurzarm / langarm (kennzeichnen!)		1	Rucksack (mittel oder groß)	
1/1	Gilet / Langarmwindjacke		1	Satteltasche	
1	Bikebrille		1	Lenkertasche (für Handy, Digicam)	
1	Bikeschuhe (ev. neue Cleats)		1	Luftpumpe / Dämpferpumpe (pro Gruppe)	
1	Helm (auf Alter achten!)		1	Miniwerkzeug incl. Kettennieter	
1/1	Bikehandschue (kurz + lang)		1/1	Reifenheber, Pickzeug	
1/1	Ärmlinge/ Beinlinge (Knielinge)		2	Ersatzschläuche	
1/1	Regenjacke (leicht) / Regenhose (knielang)		1	Kettenöl / Spray (klein)	
1	Buff / Bandana oder Unterziehaube		1	Schaltzug lang	
	Apres Bike:			Kabelbinder, Draht, Klebeband (zur Not)	
2-3	Unterhosen (für den Abend)			Putzfetzen	
2	T-Shirts		1	Kleines, leichtes Fahrradschloss	
1/1	Sporthose kurz / Trainingshose lang		1	Set Ersatzbremsbeläge	
1	Trainingsjacke / leichte Outdoorjacke				
1	Leichte Hose lang/kurz (zum Ausgehen)			<b>TOILETTEARTIKEL</b>	
1/1	Handtuch groß/klein		1	Zahnbürste und Zahnpasta (klein)	
1/1	Badeschlapfen oder Flip-Flops / Badehose		1/1	Dusch- /Haarshampoo und Deo	
1	Sportschuhe		1	Sonnencreme (hoher Faktor)	
2	Baumwollsocken		1	Rasierzeug (Schaum + Einwegrasierer)	
1	Hüttenschlafsack		1	Sitzcreme oder Hirschtalk	
	<b>ERSTE HILFE, MEDIS</b>		1	Lippenschutz (Labello)	
1	Pflaster / Sprühpflaster / Verbandszeug		1	Ohropax	
1	Desinfektionsmittel + Wundsalbe			<b>VERPFLEGUNG (pro Tag)</b>	
1/1	Druckverband, Dreiecktuch		3-4	Energieriegel / Gels	
1	Rettungsdecke		1	Mineralstoffe (Tablette oder Pulver)	
1	Schmerzmittel (Aspirin)		?	Individuelle Nahrung z.B. Bananen	
1	Voltaren (Salbe, Tabletten) oder ähnliches			<b>GRUPPE (im Bus)</b>	
1	Durchfallmittel, Elektrolyte, Kreislaufmittel			Radwerkzeug (Set)	
1	Insektenschutz / Insektensalbe			Service- und Ersatzmaterial	