

# MTB Transalp – Der Inhalt meines Rucksackes (Lothar Maier)



Zusätzlich zu den nachfolgenden Dingen habe ich noch mit auf Tour:

- Ersatztrikot
- Dünnes Sweat zum Aufwärmen
- Buff
- Trinken
- Essen für Zwischendurch (Riegel oder Gel)
- Mehrfachsteckdose (für Eurostecker)
- Powerbank (nach Bedarf)
- Tubeless Reparatur Kit (bei Bedarf)
- Kompass Karten/Höhenprofile der Touren
  
- Notfallnummern/Kontakte
- Check in Bogen
- Reisebestätigung/Kontakte



Vernünftigen Bike-Rucksack mit gutem Tragegestell (ca. 25-30 Liter)



Regensachen falls es notwendig ist:

- Haube für den Helm
- Kurze Regenhose
- Regenjacke
- Regen-Überschuhe



- Kleines Hüttenschloss
- Festes Schloss



Nützliche Kleinigkeiten

- Sonnencreme
- Mückenschutz
- Tempo
- Creme



- Kleingeld für die Hütte
- Führerschein
- Ausweis
- Krankenversicherung



- Handy
- GPS Navi



Erste Hilfe Set und Notfall-  
medikamente



Mini Lampen



Kettenöl und Lappen



- Ersatzteile:
- Schaltkabel
  - Bremsbeläge
  - Kettenverschluss
  - Schaltaupe
  - Schlauch



- Werkzeug:
- Pumpe
  - Dämpferpumpe
  - Flickzeug
  - Kabelbinder
  - Tape
  - Multitool
  - Ketten-Nieter
  - Reifenheber