

PACKLISTE

El Tour - Mit dem Trekkingrad von Spanien zum Bodensee

- April/Mai 2011 -

Bekleidung/Schuhe:	Radhose mit Polster lang
	Radhose mit Polster kurz
	Radtrikot kurzärmelig
	Radunterhemd mit Windschutz
	Fleecehemd langärmelig
	Funktions-T-Shirt
	Funktionsunterhose
	Baumwoll-T-Shirt
	Baumwoll-Unterhose
	Funktionssocken
	Baumwollsocken
	Softshellhose lang
	Baumwollhose lang
	Softshell-/Fleecejacke
	Regenhose
	Regenjacke
	Regen-Schuhüberzieher
	Helm-Regenschutz
	Fingerhandschuhe mit Polster
	Fahrrad-Handschuhe warm
	Basecap
	Badehose
	Sonnenbrille
Fahrradhelm	
Fahrradschuhe	
Badeschuhe	

Übernachtung:	Gewebeplane mit Ösen 2x2 m
	Isomatte mit Hülle
	Isomatten-Flickset
	Tarp
	Zeltheringe 10 Stk
	Schlafsack
	Seidenschlafsack
	Alu-Sitzmatte

Verpflegung:	Topf mit Deckel
	Benzinkocher inkl. Windschutz
	Benzinflasche mit Pumpe
	Feuerzeug, Streichhölzer

	Trinkbecher (Berghaferl)
	Besteck
	Taschenmesser
	Gewürze (Salz, Pfeffer, Maggi, Zucker)
	Brühwürfel
	Eiweiß- und Energieriegel
	Fertiggerichte Nudeln
	Datteln
	Instantkaffee
	Heiße Zitrone
	Magnesium Brausetabletten
	Magnesium/VitaminC-Tabletten
	Wassersack
	Trinkflasche
	Siggflasche
	Geschirrspülmittel
	Abwaschlappen
	Edelstahlschwamm
	Küchenkrepppapier
	Wasserentkeimer
	Frühstücksbeutel

Erste Hilfe:	Biwaksack
	Erste-Hilfe-Set
	verschiedene Medikamente

Fahrradreparaturen:	Ersatzschlauch
	Ersatzreifen faltbar
	Flickzeug
	Werkzeug
	Kettenöl
	Kettenreiniger
	Reinigungslappen für Fahrrad
	Einweghandschuhe
	Kabelbinder 2 Größen
	Panzertape
	Luftpumpe

Sonstiges:	Kulturbeutel (Zahnbürste, Kamm & Co.)
	Trekkinghandtuch
	Taschentücher
	Toilettenpapier
	Rei in der Tube
	Wäscheklammern
	Reepschnüre

	Bandschlinge und Karabiner
	Sonnencreme LSF 30
	Lippenpflegestift LSF 17
	Stirnlampe
	Nähset
	GPS mit Lenkerhalterung
	Fahrradtacho mit Lenkerhalterung
	Höhenmesser-Uhr
	Tablet-PC (Samsung Galaxy Tab)
	Handy
	Digitalkamera
	Ministativ (Gorillapod)
	Akkuladekabel Tablet, Handy, Kamera
	Mehrfachstecker
	Batterien
	Wörterbücher
	ADAC-Karte 1:750000 Spanien
	Geld/Ausweise/etc.
	Papier & Stifte
	Spanngurte 2 Stk
	Allzweckbeutel (Reserve)
	Kabelschloss
	Regenhülle für Fahrradtaschen