

Packliste Hüttentour

Inhalt

Am Körper.....	2
Im Rucksack/am Bike – individuell	3
Ersatzbekleidung Bike	3
Ersatzmaterial / Werkzeug.....	4
Notfallausrüstung.....	5
Verpflegung.....	6
Weiteres.....	7
Im Rucksack – 1x pro Gruppe	7
In der Hütte	8
Bekleidung.....	8

ALLEGRA

Am Körper

Was	Beschreibung	Produkt	Individuell	Pro Gruppe
Helm	Enduro-Helm empfohlen, der hinten bis zum Nacken reicht	https://de.endurasport.com/mt500-helm/12928263.html https://www.pocsports.com/de/collections/mountain-biking-helmets/products/tectal?variant=41793258029208 MIPS erhöht Sicherheit	x	
Sonnenbrille	Photochrome Gläser hilfreich auf Mehrtagestouren mit wechselhaftem Wetter; Schutzkategorie 3 bzw. 2 bis 4		X	
Funktionsshirt	Wahlweise als Baselayer		X	
Bikeshirt	Merino empfohlen		X	
Radhose kurz / lang	Dünne, lange Hosen schützen vor Sonne, Zecken		X	
Polsterhose			X	
Handschuhe	Langfingerhandschuhe mit Touc-Funktion		X	
Rucksack	20l für erfahrene Mehrtagesbiker, ansonsten sind 30l ausreichend; gut tragender, dennoch schmaler Bauchgurt, gute Kompressionsriemen	https://www.evocsports.ch/EVOC-Sports/Explorer-Pro-30L-Fahrradrucksack/530023000800018000 https://www.deuter.com/ch-de/shop/rucksacke/p1403928-fahrradrucksack-trans-alpine-28-sl Multifunktionsrucksack: https://www.exped.com/de/produkte/rucksaecke/mountain-pro-20	X	
Bikeschuhe	Mit oder ohne Klick; Profil für Laufpassagen empfohlen		x	

ALLEGRA

Im Rucksack/am Bike

Ersatzbekleidung Bike

Was	Beschreibung	Produkt	Individuell	Pro Gruppe
Regenjacke	Mit Lüftung, leicht, atmungsaktiv, auch als Windjacke, hinten lang geschnitten schützt vor Spritzwasser		X	
Zweites Trikot	Merino empfohlen, kann auch am Abend auf der Hütte getragen werden		X	
Ev. 2. Polsterhose			X	
Langarm Trikot	Merino empfohlen, kann auch am Abend auf der Hütte getragen werden		X	
Ev. Regenhose			X	
(Ev. Rad-Überschuhe / wasserdichte Socken)	Je nach Wetterprognose		X	
Mütze/Stirnband			X	
Wärmejacke	Daunenjacke, Faserpelz, etc.		X	
Plastiktüte	Um Bekleidung regenfest zu verpacken		X	
Papiertaschentücher			x	x

ALLEGRA

Ersatzmaterial / Werkzeug

Die Versuchung liegt nah, Mini Tool, Pumpe und dergleichen in der Gruppe aufzuteilen. Die grundlegenden Gegenstände sollten aber alle selbst bei sich tragen. Man weiss nie, ob bei einer Abfahrt die Person mit dem Flickzeug nicht schon lange vorneweg gefahren ist.

Was	Beschreibung	Produkt	Individuell	Pro Gruppe
1 Mini Tool	Mit notwendigen Imbus, Torx, Kreuz-Bits; Kettenieter Sicherstellen, dass man das Tool auch anwenden kann		x	(x)
2 Paar passende Ersatz Bremsbeläge	Sicherstellen, dass man die Beläge montieren kann		x	(x)
1 Passendes Ersatz Schaltauge			x	(x)
1 passender Ersatzschlauch	Französisches Ventil passt auf jede Felge; Ein 650B/27.5'' Schlauch passt auch bei 26'' und 29'' Rädern, 1 Schlauch pro Person, ev. +1 Ersatzschlauch		X	(x)
? Salami, Gabel, Dorn	Dichtmilch noch frisch?		X	
Ersatz Kettenglied			x	(x)
Mini Pumpe	Sicherstellen, dass es zum Ventil passt		x	(x)
Reifenheber	Plastik Reifenheber sind empfohlen		x	(x)
Duct Tape und 1m Draht	Damit flickst du alles. Duct Tape kann man um einen Weinkorken wickeln, um Platz zu sparen.			x
Etwas Kettenöl	Mini-Flasche vom Händler oder Enduro-Trick 77: Soja-Fläschli vom Sushi-Restaurant auswaschen und mit Öl füllen: Kleiner geht's nicht			X
1x Schlauch zusätzlich				X

ALLEGRA

Notfallausrüstung

Hier besteht sicherlich die Möglichkeit, einzelne Dinge (Zeckenzange, Blasenpflaster, Rettungsdecke), die nicht unmittelbar notwendig sind, in der Gruppe aufzuteilen. Andererseits trägt man auch nicht schwer daran.

Was	Beschreibung	Produkt	Individuell	Pro Gruppe
Pflaster, Blasenpflaster, Steri-Strips			X	
Sterile Binden, Gaseverband, elastische Binde			X	
Schmerzmittel	Auch gegen Kopfschmerzen auf Grund der Höhe; Aspirin und andere Medikate mit Acetylsalicylsäure sind tabu, weil sie die Blutgerinnerung mindern, was bei Stürzen gefährlich sein kann)		X	
Desinfektionsmittel / Wundsalbe			x	(x)
Splitterpinzette				X
? Magentabletten				X
Rettungsdecke	Schützt Verunfallte vor dem Auskühlen, bis sie abgeholt werden			X
? kühlendes Gel bei Insektenstichen				X
Blasenpflaster				x
Zeckenzange				X
GPS Beacon	Ist man alleine in schwierigem Gelände unterwegs, ist ein Gerät hilfreich, das anderen ermöglicht, dich zu orten. Manche Helme und Handys haben bereits eine solche Funktion integriert.			x
Sam Splint	Universal-Schiene zur Fixierung von Brüchen; 1x pro Gruppe ausreichend			x

ALLEGRA

Verpflegung

Hier gilt abzuwägen, wie man die Tour plant. Ist das Mittagessen in einem Restaurant gedacht? Dann muss weniger Verpflegung mitgeschleppt werden.

Was	Beschreibung	Produkt	Individuell	Pro Gruppe
Zwischenverpflegung	Riegel, Brot, Käse, etc. / muss für alle 3 Tage gesorgt sein oder kann man in der Hütte auffüllen?		X	
Energie Riegel / Traubenzucker	Für Notfall		X	
Trinkflasche / Trinkblase	≥1l		x	

ALLEGRA

Weiteres

Was	Beschreibung	Produkt	Individuell	Pro Gruppe
Geld, EC-Karte			X	
Ausweise, Swisspass			X	
? SAC- / REGA-Ausweis			X	
Papierkarte	Als Backup, falls am Handy/GPS-Gerät kein Akku/kein Empfang	Auf map.geo.admin.ch kann die Schweizer Karte sehr einfach gedruckt werden		x
? GPS-Gerät/Fahrradcomputer mit GPS Track + Ersatzbatterien	Sicherstellen, dass Batterien geladen sind; sicherstellen, dass Karte und Track geladen sind			X
Handy	Karte		X	
? Kamera			x	x
Ladegeräte	Handy, Kamera, GPS-Gerät		x	x
? Fahrradbeleuchtung	Für Notfall, falls es mal länger gedauert hat. Rücklicht empfohlen, gegen vorne hilft auch die Stirnlampe		x	
Sonnencreme	Mind. SPF30, kleine Tube			

ALLEGRA

In der Hütte

Bekleidung

Was	Beschreibung	Produkt	Individuell	Pro Gruppe
Frische Bekleidung für am Abend	Auf ein Minimum reduzieren; schauen, dass Ersatzwäsche tagsüber auch am Abend getragen werden kann		x	
Schlafbekleidung	Auf ein Minimum reduzieren		X	
Persönliches Waschzeug	Auf ein Minimum reduzieren		X	
Zahnbürste / Zahnpasta			X	
Persönliche Medikamente			X	
Mikrofaser-Handtuch	Falls notwendig; mit Hütte abklären		x	