



RABE BIKE

Check	Anzahl	Art	Notizen
		PACKLISTE FÜR ALPENCROSS + ETAPPENFAHRTEN	
		Mountainbiker: Rucksack mit Regenhülle	
		Straßenbiker: Rucksack oder Packtasche(n)	
		AM KÖRPER	
<input type="checkbox"/>	1	Radhose kurz (Lycra BiB)	
<input type="checkbox"/>	1	Baggy / Shorts	
<input type="checkbox"/>	1	Funktions-Unterhemd	
<input type="checkbox"/>	1	Trikot, Kurzarm	
<input type="checkbox"/>	1	Kopftuch/Buff	
<input type="checkbox"/>	1 Paar	Sportsocken	
<input type="checkbox"/>	1 Paar	Radschuhe	
<input type="checkbox"/>	1	Helm	
<input type="checkbox"/>	1	(Sonnen-) Brille	
<input type="checkbox"/>	1 Paar	Handschuhe kurz	
		IM RUCKSACK	
		Sportkleidung	
<input type="checkbox"/>	1	Radhose kurz (Lycra BiB)	
<input type="checkbox"/>	1	Radtrikot, kurzarm	
<input type="checkbox"/>	1	Funktions-Unterhemd langarm	
<input type="checkbox"/>	1	Funktions-Unterhemd kurzarm	
<input type="checkbox"/>	2 Paar	Sportsocken (auch Freizeit nutzbar)	
<input type="checkbox"/>	1 Paar	Beinlinge lang	
<input type="checkbox"/>	1 Paar	Knielinge (3/4)	
<input type="checkbox"/>	1 Paar	Armlinge	
<input type="checkbox"/>	1 Paar	Handschuhe lang	
<input type="checkbox"/>	1	Regenjacke mit abnehmbaren Ärmeln = Weste + Windschutz	
<input type="checkbox"/>	1	Regen-Überhose kurz	
		Freizeithose	
<input type="checkbox"/>	1	Leichte gefütterte Jacke oder Fleece	
<input type="checkbox"/>	1	Leichte Trekkinghose mit abnehmbaren Beinen = Shorts	
<input type="checkbox"/>	2	Unterhosen	
<input type="checkbox"/>	2	T-Shirts	
<input type="checkbox"/>	1 Paar	Leichte Laufschuhe/Slipper	
<input type="checkbox"/>	1	Mütze	

		Sonstiges	
<input type="checkbox"/>	1	Smartphone + Ladegerät + Powerbank	
<input type="checkbox"/>	Div.	Dokumente / Geld / Kreditkarte	
<input type="checkbox"/>	1	Stirn- oder Taschenlampe	
<input type="checkbox"/>	1	Waschbeutel (Inhalt s.u.)	
<input type="checkbox"/>	1	Rettungsdecke	
<input type="checkbox"/>	1	Erste Hilfe Set	
<input type="checkbox"/>	Div.	Not-Landkarte(n) zur Übersicht, falls Smartphone ausfällt	
		PLUS BEI HÜTTENÜBERNACHTUNGEN	
<input type="checkbox"/>	1	Leichter (Seiden-) Hüttenschlafsack, Inlay	
<input type="checkbox"/>	1	Leichtes Outdoor Handtuch	
		WASCHBEUTEL INHALT	
<input type="checkbox"/>	1	Zahnbürste	
<input type="checkbox"/>	1	Zahnpasta (Mini-Reisegröße)	
<input type="checkbox"/>	1	Bürste/Kamm	
<input type="checkbox"/>	1	Duschgel/Shampoo (Mini-Reisegröße)	
<input type="checkbox"/>	1	Sonnenschutz (Mini-Reisegröße)	
<input type="checkbox"/>	1	Pflege/Sitzcreme (Mini-Reisegröße)	
<input type="checkbox"/>	1	Waschmittel (Mini-Reisegröße)	
<input type="checkbox"/>	Div.	Aspirin und/oder andere Notfall-Medikamente	
<input type="checkbox"/>	1	Taschenmesser	
		NOTVERPFLEGUNG NACH BEDARF	
<input type="checkbox"/>	Div.	Power-Gel	
<input type="checkbox"/>	Div.	Energie-Riegel	
<input type="checkbox"/>	Div.	Mineralpulver	
<input type="checkbox"/>	Div.	Brotzeit	
		AM BIKE	
<input type="checkbox"/>	1	Computer / GPS-Gerät / Smartphone-Halter	
<input type="checkbox"/>	2	Trinkflaschen	
		WERKZEUG	
<input type="checkbox"/>	1	Mini Luftpumpe	
<input type="checkbox"/>	1	Ersatzschlauch	
<input type="checkbox"/>	1	Flickzeug bzw. Tubeless Rep.-Set	
<input type="checkbox"/>	2	Reifenheber	
<input type="checkbox"/>	1	Multi-Tool	
<input type="checkbox"/>	1 Paar	Bremsbeläge	
<input type="checkbox"/>	1	Mini-Ölflasche	
<input type="checkbox"/>	Div.	Kabelbinder	
<input type="checkbox"/>	1	Spannriemen	
<input type="checkbox"/>	1	Dämpferpumpe (nach Wunsch)	