

Sinis Packliste Transalp

www.radfahren.die-sinis.de

A. kommentierte Packliste Transalp/Transeifel

Auf's Gramm ausgetüftelt und getestet ist folgendes Material. Mit dieser Liste kommt man auf 6,5 - 7 kg je Rucksack ca. 800 g in der Satteltasche und die Flaschen am Rad. Mehr als 7 kg sollten es nicht sein, ein fahrradtauglicher Rucksack ermöglicht aber auch nicht mehr, er ist so schon ziemlich voll!

Nicht vergessen werden sollte die Tagesverpflegung die schnell noch ein weiteres Pfund auf die Waage bringt und Platz braucht. Beim Deuter Transalp lässt sich das Regenzeug gut unter die Helmhalterung schnallen, so dass für Essen Platz im Rucksack entsteht.

Die Kleidung ist so ausgewählt, dass sich eine möglichst große Temperaturreihe damit abdecken lässt.

Alle Dinge unter "meine Wahl" sind die von mir persönlich verwendeten Sachen, sie geben eine Orientierung, worauf sich die Kommentare beziehen, sind aber oft nur als Beispiel zu verstehen!

Anregungen, Fragen etc. bitte an martin.sina@die-sinis.de

1. am Körper

Was?	meine Wahl	Masse	Begründung
Trikot	De Marchi contour plus	195	s.o.
Unterhemd	De Marchi	65	s.o.
Radhose kurz Träger	De Marchi contour	265	s.o.
Rad-Socken	Falke TK2	60	leichte Wandersocken, auch als Hüttenschuhersatz geeignet
Schuhe	Shimano SH-MT 90 getunt mit Korksohlen von HanWag	1490	Letztes Jahr hat Shimano den neuen GoreTex-Schuh MT-90 in Wanderschuhoptik mit Vibram-Sohle rausgebracht: ein Superschuh, er erfordert aber Gamaschen, da das Wasser, das von oben reinläuft natürlich nicht mehr rausgeht! Leider recht schwer. Beim Gehen optimal, keinerlei Druckstellen, etwas knifflig zu schnüren (Vorfuß fest, dann die erste Lasche sehr stramm, den Rest eher normalfest.) Das Schönste ist aber, dass man ihn auch nach einem Regentag abends zum Essengehen noch anziehen mag, weil er schön trocken ist! Die Innensohlen sind shimanotypisch mies, können aber ausgetauscht werden.
Handschuhe	Roeckl Gel	45	Super! das Gel im Handballen ist auf langen Touren sehr angenehm, anfangs aber etwas gewöhnungsbedürftig. (Haltbarkeit: 1 Saison)
Rad-Brille	Rodenstock ProAct mit ColorMatic Contrast-Gläsern	33	zwar kein ganz perfekter Windschutz, sonst aber die beste Brille, die ich je hatte: selbsttönende Gläser (30%orange -> 85%braun) in meiner Stärke, kein nerviger Clip, perfekte Anpassung: super!
Helm	Met 5th Element	300	muss passen!

2. am Rad

Was?	meine Wahl	Masse	deine Wahl
Werkzeugtasche	Topeak	200	nur Riemen, kein Schnellverschluss: stabiler und leichter
Multitool	Topeak Alien RX	201	leicht, gut, komplett
Flickzeug	Tip-Top	15	altbekannt und immer noch gut
Reifenheber		35	
Ersatzschlauch	Schwalbe light SV	128	leicht, aber hinreichend stabil, Schlauchventile lassen sich viel besser aufpumpen. Wenn möglich sollten alle einer Gruppe

			den gleichen Ventiltyp fahren! Sonst zwei Ersatzschläuche mitnehmen!
Luftpumpe	SKS Wese kurz	100	Eine Not-Pumpe: super leicht und macht gut Druck, braucht aber extrem viele Hübe (ca. 500 für einen 2,1“-Reifen!) – Andi hat eine bessere (und schwerere) Pumpe dabei ;-)
Schaltzug, Bremsbeläge, Ausfallende, Cleat, Kettenglieder/-Niet		113	Insbesondere das Ausfallende und der Ersatzniet für die Kette werden gerne vergessen, können aber Tage oder sogar die ganze Tour retten!
Flaschen	2 x 0,75 L	gefüllt: 1600	Kunststoffflasche, beim Druck kommt Wasser, sie klappern nicht (und sind etwas leichter als Sigg-Flaschen)
GPS	eTrex Vista C mit Halter von www.GPS24.com	160 25	wird dieses Jahr das erste Mal auf AlpenX ausprobiert

3. auf dem Rücken

Was?	meine Wahl	Masse	Begründung
Rucksack	Deuter Transalpine 30	1220	Super Rucksack, der meistgefahrenere – und das zu Recht: Regenhülle, super Einteilung, sitzt perfekt, stört auch auf Abfahrten nicht
(kurze Radhose)	De Marchi Contour Trägerhose	265	unbedingt ausführlich testen, die Hose muss perfekt passen. Ich leiste mir den Luxus der Ersatzhose, ich spare lieber an anderen Sachen, da ich es hasse, morgens in eine feuchte Hose zu steigen!
(Beinlinge) alternativ: Lauftight zum Drüberziehen	DeMarchi light	145	ersetzen die lange Radhose, kann man auch drauf verzichten, dann wird die Regenhose angezogen, wenn's zu kühl wird!
(kurzes Trikot)	DeMarchi Contour Plus	193	eng anliegend halte ich für optimal, einen Stoff wählen, der winddicht, aber nicht zu warm ist.
Armlinge	De Marchi light	65	am Morgen bei 2°C auf 2000 m sehr angenehm...
(Funktionsunterhemd)	De Marchi	65	Polypropylen, sehr leicht und trotzdem warm
Regenjacke	Löffler Colibri Race	347	Super Jacke: sieht zwar komisch aus, aber durch den extrem körpernahen Schnitt flattert sie überhaupt nicht und lässt wirklich den Wasserdampf raus (sieht toll aus, wenn's auf der Passhöhe dampft!)
Regenhose	Gore	302	auch superleicht, absolut regendicht - und Radeln ist damit gut möglich
Windweste	Gore Special Ed.	157	Die spartanischste Version: ohne Taschen und mit viel Netz am Rücken. M.E. optimal, am Rücken braucht man mit Rucksack keinen Windschutz, Taschen sowieso nicht und so ist sie extrem leicht. Ich stecke sie immer in die Seitentasche vom Rucksack, so kommt man gut ran.
Gamaschen bzw. Regenüberschuhe	Salewa kurz	128	mit dem wasserdichten Schuh Shimano SH-MT 90 benötigt man nur noch Gamaschen, sonst müssen (verschleißintensive) Überschuhe mit!
lange Handschuhe	Gore Windstopper Fleece	78	auf den ersten Blick vielleicht zu dünn, reichen aber völlig aus, da sie ja keinen Wind durchlassen
Helmmütze	Gore Windstopper	25	Der Körper verliert 30% seiner Wärme über den Kopf, diesen zu wärmen ist also besonders effektiv.
Buff	Buff	35	das kleine Schlauchtuch ist unterm Helm der ideale Ersatz für die nicht mehr in hinreichender Menge vorhandene Haarpracht
Socken		32	ersetzen Abends nach Bedarf auch die Hüttenschuhe
Etui Radbrille und normale Brille bzw. Wechselschei-		63 20	da ich ja keine Wechselscheiben mehr benötige... sonst: braune/grau, klare und orange/gelbe Scheiben mitnehmen!

ben			
Hose Zippoff	Aldi	352	kurz und lang in einem, leicht, schnell trocknend (und billig in der Anschaffung)
Fleece		485	leicht, warm, kann neben dem Après-Bike auch als Kopfkissen verwendet werden oder ganz kalte Tage auch tagsüber erwärmen
(2) T-Shirt Fkt		je 180	Funktionsshirts trocken schneller und sind wesentlich leichter als ein Baumwoll-T-Shirt (eins für Abends, eins zum Schlafen)
Hüttenschlafsack	Our Planet Seide	130	ein toller Luxus: wiegt fast nix, macht aber auch versifft Pferdedecken auf Hütten für etwas empfindlichere Naturen erträglich.
2 Unterhosen	Aldi	110	bei Aldi gibt's ab und an Funktionsfaser-Unterhosen: leicht, trocknen schnell, preiswert, ...
Badehose		55	Wenn im Hotel ein Pool ist ...
kl. Handtuch (Funktionsstoff)	Aldi	155	und schon wieder aus dem schönen Laden ...
Shampoo		180	mit Shampoo lässt sich sehr gut Wäsche waschen! Ich nehme einen Duschdas-Nachfüllbeutel (leicht, dicht und flexibel) und entleere diesen soweit, dass ich mit dem Inhalt zum Duschen und Waschen hinkomme.
Zahnbürste + -pasta	Oral B Reise	60	die leichteste und kleinste...
Deo	Nivea Zerstäuber mini	35	der kleinste und leichteste...
Labello Alpin + Herpesalbe		18	Anstrengung + UV = Herpes
Asthma-Pümpchen		32	wenn man's braucht ☹
Brieftasche: Geld, EC, Visa, Perser, DAV, Führerschein		145	Bargeld lacht, der Alpenvereinsausweis muss theoretisch nicht sein, vgl. allgemeine Tipps!
Taschenmesser		82	
Dämpferpumpe		185	bei Fullys und Luftgabeln
Ersatzschlauch	Michelin Aircomp Latex	130	besser man hat 2 Schläuche dabei...
Müsliriegel	Aldi	308	Die Fitness-Riegel schmecken und wirken...
Powergel	Powerbar	216	der Nothaken wenn's gar nicht mehr geht
Kladde + Stift		80	für die Dokumentation
Blinki		54	für Tunnel
Buch		200	geistige Nahrung
Pfeife und Tabak		200	für die Sucht
Roadbook		25	aus Transalp-Software ausgedruckt, dann zusammengeschnitten und auf halbe Größe doppelseitig kopiert.

4. in der Gruppe verteilen

Was?	meine Wahl	Masse	Begründung
2 Pck. Tempos	Aldi	55	für Durch- und Notfälle
feuchtes Toilettenpapier	2 Pakete Hakle fresh 10er Pack	110	bei Aldi gab's die optimale Größe, muss ich für dieses Jahr neu suchen ;(
Wund+ Brandgel		30	kleine Tube
Gesäßcrème	Sixtus	115	große Tube, evtl. mehr!
Heparin-Gel	kleine Tube	48	für Prellungen und Verstauchungen
Pflaster	HansaPlast	11	möglichst elastisch und wasserfest
Aspirin	ASS ratiopharm	8	für den Morgen nach der Hüttennacht
Karten und Etui, Textmarker	Kompass oder Tobacco 1:50.000	450-500	das ist richtig Gewicht, in Deutschland bekommt man nur die Kompass-Karten, in Italien auch die Tobacco, die mir etwas genauer scheinen und größere Blätter haben. Vorteil Kompass:

			die eingezeichneten MTB-Wege! Das Etui ist bei den Karten dabei, damit kann man sie auch mal unter den Bauchgurt des Rucksacks schnallen.
Digitalkamera	Panasonic Lumix DMC-FX8 mit einfacher Neopren-Hülle	156 35	Digitalkameras sind Klasse! viel leichter, da keine Filme mitgenommen werden müssen. Diese ist klein und leicht, hat bis zu 5 Megapixel - was aber nicht nötig ist: 3 MP tun's auch! Ich trage die Kamera am Bauchgurt, so kommt man immer gut dran. U.U. leistet ein Ministativ gute Dienste (Innenräume, Selbstauslöser,...)
Ladegerät Kamera mit gekürztem Kabel		100	bei dieser Kamera nötig, relativiert etwas das günstige Gewicht! Das Kabel kann aber bis auf wenige Zentimeter gekürzt werden.
Handy		100	ob jeder sein eigenes mitnimmt oder eins für die Gruppe – wir haben beides schon mitgehabt, haben aber noch nie untereinander telefonieren müssen.
Ladegerät Handy	Hama Universal	84	Es ist verblüffend, wie oft auf Hütten jemand ein Ladegerät sucht! (Von Hama gibt es ein Universalladegerät für 5 Händitypen (Siemens, 2x Sony Ericsson, Nokia, Motorola), das über den USB-Anschluss z.B. auch das Laden eines iPods ermöglicht und dabei auch sehr leicht ist!
Ladegerät	UniRoss Globetrotter pocket	90	das leichteste und kompakteste Schnellladegerät, das ich finden konnte (naja, richtig schnell ist anders, aber 4 Stunden für 2000mAh),
Ersatzakkus	AA etc.	50	auf hohe Kapazität (ca. 2000 mAh) achten! für GPS, ggf. Kamera...
Kompass		30	wenn man damit umgehen kann... und nicht mit GPS unterwegs ist
Schloss		min 500	schwer, aber notwendig! wir benutzen Kryptonite Seile und ein Vorhängeschloss, das ist vom Gewicht her erträglich und es lassen sich mit zwei Seilen 5 Fahrräder abschließen.

B. Packliste Transalp/Transeifel zum Ausfüllen und Abhaken

1. am Körper

	Was?	meine Wahl	Masse	deine Wahl	Masse
	Trikot	De Marchi contour plus	195		
	Unterhemd	De Marchi	65		
	Radhose kurz Träger	De Marchi contour	265		
	Rad-Socken	Falke TK2	60		
	Schuhe	Shimano SH-MT 90	1490		
	Handschuhe	Roeckl Gel	45		
	Rad-Brille	Rodenstock ProAct	33		
	Helm	Met 5th Element	300		

2. am Rad

	Was?	meine Wahl	Masse	deine Wahl	Masse
	Werkzeugtasche	Topeak	200		
	Multitool	Topeak Alien RX	201		
	Flickzeug	Tip-Top	15		
	Reifenheber		35		
	Ersatzschlauch	Schwalbe light SV	128		
	Luftpumpe	SKS Wese kurz	100		
	Ersatzteile	Schaltzug, Bremsbeläge, Ausfallende, Cleat, Ketten- glieder/-Niet	115		
	Flaschen	2 x 0,75 L	1600		
	GPS	eTrex Vista C	160		
	GPS-Halterung	Soft von www.GPS24.com	25		

3. auf dem Rücken

	Was?	meine Wahl	Masse	deine Wahl	Masse
	Rucksack	Deuter Transalpine 30	1220		
	(kurze Radhose)	De Marchi Contour Träger- hose	265		
	(Beinlinge) alternativ: Lauftight zum Drü- berziehen	DeMarchi light	145		
	(kurzes Trikot)	DeMarchi Contour Plus	193		
	Armlinge	De Marchi light	65		
	(Funktionsunterhemd)	De Marchi	65		
	Regenjacke	Löffler Colibri Race	347		
	Regenhose	Gore	302		
	Windweste	Gore Special Ed.	157		
	Gamaschen bzw. Regenüberschuhe	Salewa kurz	128		
	lange Handschuhe	Gore Windstopper Fleece	78		
	Helmmütze	Gore Windstopper	25		
	Buff	Buff	35		
	Socken		32		
	Etui Radbrille und -scheiben		63		
	Brille		20		
	Hose Zippoff	Aldi	352		

	Fleece		335		
	(2) T-Shirt Fkt		je 180		
	Hüttenschlafsack	Our Planet Seide	130		
	2 Unterhosen	Aldi	110		
	Badehose		55		
	kl. Handtuch (Funktionsstoff)	Aldi	155		
	Shampoo		180		
	Zahnbürste + -pasta	Oral B Reise	60		
	Deo	Nivea Zerstäuber mini	35		
	Labello Alpin + Herpessalbe		18		
	Asthma-Pümpchen		32		
	Brieftasche: Geld, EC, Visa, Perser, DAV, Führerschein		145		
	Taschenmesser		82		
	Dämpferpumpe		185		
	Ersatzschlauch	Michelin Aircomp Latex	130		
	Müsliriegel	Aldi	308		
	Powergel	Powerbar	216		
	Kladde + Stift		80		
	Blinki		54		
	Buch		200		
	Pfeife und Tabak		200		
	Roadbook		25		

4. in der Gruppe verteilen

	Was?	meine Wahl	Masse	deine Wahl	Masse
	2 Pck. Tempos		55		
	feuchtes Toilettenpapier	2 Pakete Hakle fresh 10er Pack	110		
	Wund+ Brandgel		30		
	Gesäßcrème	Sixtus	115		
	Heparin-Gel	kleine Tube	48		
	Pflaster	HansaPlast	11		
	Aspirin	ASS ratiopharm	8		
	Karten und Etui	Kompass oder Tobacco 1:50.000	450-500		
	Textmarker		10		
	Digitalkamera	Panasonic Lumix DMC-FX8	156		
	Etui Kamera	Neopren-Hülle	35		
	Ladegerät Kamera mit gekürztem Kabel		100		
	Handy		100		
	Ladegerät Handy	Hama Universal	84		
	Ladegerät	UniRoss Globetrotter pocket	90		
	Ersatzakkus	AA etc.	50		
	Kompass		30		
	Schloss		min 500		

B. Packliste Transalp/Transeifel zum Abhaken

1. am Körper

	Was?
	Trikot
	Unterhemd
	Radhose kurz Träger
	Rad-Socken
	Schuhe
	Handschuhe
	Rad-Brille
	Helm

2. am Rad

	Was?
	Werkzeugtasche
	Multitool
	Flickzeug
	Reifenheber
	Ersatzschlauch
	Luftpumpe
	Ersatzteile
	Flaschen
	GPS
	GPS-Halterung

3. auf dem Rücken

	Was?
	Rucksack
	kurze Radhose
	Beinlinge
	kurzes Trikot
	Armlinge
	Funktionsunterhemd
	Regenjacke
	Regenhose
	Windweste
	Gamaschen
	lange Handschuhe
	Helmmütze
	Buff
	Socken
	Etui Radbrille und -scheiben
	Brille
	Hose Zippoff
	Fleece
	T-Shirt Fkt

	T-Shirt Fkt
	Hüttenschlafsack
	Unterhose
	Unterhose
	Badehose
	kl. Handtuch (Funktionsstoff)
	Shampoo
	Zahnbürste + -pasta
	Deo
	Labello Alpin + Herpessalbe
	Asthma-Pümpchen
	Brieftasche: Geld, EC, Visa, Perser, DAV, Führerschein
	Taschenmesser
	Dämpferpumpe
	Ersatzschlauch
	Müsliriegel
	Powergel
	Kladde + Stift
	Blinki
	Buch
	Pfeife und Tabak
	Roadbook

4. in der Gruppe verteilen

	Was?
	2 Pck. Tempos
	feuchtes Toilettenpapier
	Wund+ Brandgel
	Gesäßcrème
	Heparin-Gel
	Pflaster
	Aspirin
	Karten und Etui
	Textmarker
	Digitalkamera
	Etui Kamera
	Ladegerät Kamera mit gekürztem Kabel
	Handy
	Ladegerät Handy
	Ladegerät
	Ersatzakkus
	Kompass
	Schloss