

Die große Touren-Checkliste

Expertentipps für Deine Tourenvorbereitung

Unsere Touren-Spezialisten haben Dir eine Checkliste mit allen nötigen Vorbereitungen und nützlichem Equipment zusammen gestellt, ob für Tagestouren oder einen Alpengross. Du bist immer bestens vorbereitet.



RABE BIKE

Rucksack mit Regenhülle

Das ideale Volumen beträgt 25-30 Liter. Ohne Regenschutzhülle ist ein Rucksack witzlos, da sonst nach einer Dusche alles im Rucksack nass ist.

Packsäcke aus Nylon

Wer sparen will, nimmt robuste Plastiktüten oder man zweckentfremdet den Packsack vom Schlafsack. Mit Packsäcken oder Plastiktüten lassen sich schmutzige und saubere Sachen besser im Rucksack trennen. Zudem ist noch besser gewährleistet, dass die wichtigen Sachen wirklich trocken bleiben.

Helm

Der Helm schützt dich auch vor der Sonne. Also: Dem Sonnenstich vorbeugen und den Helm auflassen. Manche nehmen einen Helmüberzug mit, damit bei Regen der Kopf trocken bleibt. Alternativ erfüllt eine Kapuze an deiner Jacke den gleichen Zweck.

Sonnenbrille

Optimal ist eine Brille mit Wechselgläsern für die Dämmerung bzw. bei Fahrten im Regen, wo dunkle Gläser dann zu viel Licht wegnehmen. Sehr gut sind diverse ALPINA Modelle mit 3 Gläsern und kratzfester Beschichtung, sie kosten kein Vermögen und kommen mit einem praktischen Täschchen.

Handschuhe

Kurze und lange! Lange Handschuhe sind ein Muss, da es auf großer Höhe mitten im August schneien kann. Bei Regen fällt die Temperatur selbst auf 1500m manchmal sehr schnell auf 10 Grad. Bei längeren Abfahrten sind dann eiskalte Finger vorprogrammiert. Lange Handschuhe sind zudem nützlich auf harten steinigen Trails: Bei einem Sturz sind die Hände optimal geschützt. Tipp: Wer kein extra Geld ausgeben will, nimmt leichte Ski- oder Langlaufhandschuhe mit.

Anorak & Regenhose

Beide Teile sind logischerweise enorm wichtig und haben eine Doppelfunktion. Bei Regen bleibt man trocken und bei Kälte oder Wind zieht's nicht durch. Und daher sollte man hier nicht sparen. Keine Frage: GORE hat hier mit Abstand die genialsten und zuverlässigsten Teile. Abnehmbare Kapuzen sind sinnvoller als integrierte. So oder so sollte man die Kapuze mitnehmen und im Extremfall unter dem Helm tragen. Das hält warm und trocken. Spar-Tipp: Ein leichter (wasserdichter) Wander- oder Berganorak tut es auch. Sie brauchen aber mehr Platz als die speziellen Biker-Modelle.

1-2 Trikots & Ski-Unterhemd

Mit einem Funktionsunterhemd (ärmellos) hat man eine weitere Wärmeschicht ohne großes Mehrgewicht (Zwiebelprinzip). Ein eng anliegendes Unterhemd hilft besser gegen auskühlen und Muskelverspannungen.

Fleece & winddichte Weste

Eine dünne (!) Fleece-Jacke ist ein Muss. Es kann im Gebirge schnell zapfig kalt werden. Da muss was Warmes her. Ein Fleece ist leicht und trocknet super schnell. Und am Abend ist es in so einer Jacke vor der Hütte kuschlig warm. In jedem Bergsportgeschäft hat es 1000 Modelle.

Radhose oder Baggy

Jeder wie er will. Ich mag die engen Hosen nicht und fahre daher nur mit Baggy-Hosen mit Radeinsatz. Tipp: GORE-Bikewear hat schöne Modelle.

Beinlinge

Viele nehmen die praktischen Dinger mit und machen aus einer kurzen Hose eine lange Hose. Beinlinge müssen allerdings nicht unbedingt sein. Eine Regenhose reicht auch.

Rolltuch (Buff)

Ein simples Teil, aber sehr nützlich. Wenn es zieht oder kalt ist, verwendet man es als Halstuch. Bei Regen kommt es an den Halsabschluss vom Anorak und gibt dir ein angenehmes Gefühl. Es ist auch verwendbar als Mütze, Stirnband, Sonnenschutz und als Mundschutz.

Radschuhe & Radsocken

Grundsätzlich ist jeder Radschuh geeignet. Selbst wer längere Schiebepassagen einplant, kann ruhig in seinem Lieblingsschuh losziehen. Warum auch nicht? Hauptsache, der Schuh ist schon mal eingefahren und man fühlt sich wohl. 7 Tage in einem unbequemen Schuh machen kein Spaß. Ob harte oder weiche Sohle, ob hoher Schuh oder normal – auch darüber kann man endlos diskutieren. In der Praxis spielt es einfach keine Rolle. Ich bevorzuge ganz harte Sohlen, weil damit die Kraft viel besser übertragen wird und die Fußsohle weniger Ausgleichsarbeit leisten muss: Über die Clickpedale wird schließlich die Kraft sehr punktuell übertragen. Viele lehnen aber harte Schuhe ab, weil sie damit nicht gut laufen können.

Gamaschen

Sicher schön, wenn bei Regen die Füße trocken und warm bleiben. Allerdings sind viele Gamaschen einfach zu dick und nehmen viel Platz im Rucksack weg. Ganz okay sind die Modelle der Marke BBB. Mein Tipp: Wer eher verfroren ist, sollte Gamaschen einpacken, für alle anderen reichen Windstopper-GORE-Socken oder die wasserdichten Socken von PORELLI. Damit bleiben die Füße lange trocken und warm. Zudem trocknen die Dinger wieder über Nacht.

Trinkflaschen oder Camelbak

Ein Liter Wasser ist ein Kilo. Daher greifen viele beim Alpengcross zur üblichen Trinkflasche am Bike. Sind nicht genug Möglichkeiten für mehrere Flaschenhalter vorhanden, dann hilft halt nur eine Camelbak-Blase im Rucksack. Tipp: Nur so voll machen, wie nötig. Ich muss ja nicht vor jedem Aufstieg gleich 3 Liter (= 3 Kilo) tanken.

Trinkwasser-Pulver/Tabletten

Irgendwann hängt einem das normale Wasser zum Hals heraus. Da ist es ganz schön, wenn man eine Mineraltablette mit Geschmack ins Trinkwasser tun kann. Oft genug kann man aber in einem kleinen Laden einen Apfelsaft kaufen und mit Wasser mixen. Tipp: Sehr bewährt hat sich das POWERBAR-Trinkpulver. Es enthält wichtige Mineralien, Vitamine und Kohlenhydrate. Die Leistungsfähigkeit ist um einiges besser. Ich transportiere es in kleinen, mit Tesa versiegelten Filmdosen.

Not-Riegel

1-2 Riegel für den Durchhänger. Tipp: Für längere Etappen ohne Hütte dazwischen immer irgendetwas einstecken.

Klingel

Nicht zwingend, aber sehr praktisch für die stark von Wandern frequentierten Routen in den Dolomiten zur Haupturlaubszeit.

Computer

Nicht zwingend, aber ein nützliches Gerät zur Tourenplanung und Orientierung. Ideal mit Höhenmesser-Funktion, damit kann die Position auf der Karte besser bestimmt werden.



Werkzeug und Ersatzteile:

- Schlauch, Flickzeug, Reifenheber**
Jeder braucht einen Ersatzschlauch. Wenn's ganz blöd läuft, gehen die weg wie warme Semmeln.
- Luftpumpe**
Für jeden eine! Wieso? Weil jeder einmal der Letzte sein kann. Patsch: Ein Platten. Die Truppe ist mit dem Typ, der die Pumpe hat, bereits ins Tal gebraust. Und was nun?
- 1 Paar Bremsbeläge**
5-7 Tagen können einiges an Gummi kosten. Ein Satz sollte schon dabei sein.
- Kettenöl**
Und das nicht zu wenig! 2 Tage im strömenden Regen und die Ketten schreien geradezu nach Öl. Ein kleine Flasche für 5 Leute ist definitiv zu wenig.
- Inbus-Kombi-Tool & Kettennieter & Kettenniete**
Ein Kettennieter ohne Ersatzniet passend zur Kette ist nicht viel wert. Ein guter Bike-Händler hat so etwas vorrätig und kann dich beraten.
- Tape & Kabelbinder & Inbusschrauben**
Schrauben habe ich nie dabei und noch nie gebraucht. Für was? Zuhause ziehe ich alles fest und das passt. Tape und Kabelbinder sind wichtig, damit kann man bei Reparaturen sehr kreativ arbeiten.
- Speichenschlüssel**
Nur dann, wenn im Inbus-Werkzeug-Set kein Speichenschlüssel enthalten ist. Bei vielen TOPEAK-Tools ist er inklusive.
- Federgabelpumpe**
Die braucht man nicht unbedingt. Ein Dämpfer sollte dicht sein. Eine große Truppe kann sich eine Dämpferpumpe teilen, wenn viele im Team Luftfederungen haben.
- Schaltzug & Bremszug**
Wiegt nicht viel, kann ziemlich nützlich sein.

Auf der Hütte oder in der Pension:

- Abendsocken & Hüttenschuhe**
Ich gehe alles in Radschuhen, auch Abends den Weg von der Pension zur Pizzeria. Auf der Hütte reichen mir Socken. Aber schleppe jeder selber, was er will. Ganz leichte Bade- oder Beachschlappen sind eine Alternative.
- Unterhose & T-Shirt**
Trekkinghose oder Fleecehose: In Bergsportläden gibt es Trekkinghosen mit sehr dünnem, aber reißfesten Gewebe mit einem Drittel des Gewichts einer Jeans. Ideal!

- Handtuch**
Gibt es auch als Fleecehandtuch in Outdoorläden. Ideal, da schnelltrocken und sehr leicht. Wer immer in Pensionen schläft, kann sich das sparen.
- Seidenhüttenschlafsack**
Nur wer auf Hütten übernachtet.
- Lampe**
Eine Lampe muss sein. Eigentlich für jeden, schließlich kann man mal in die Nacht hineingeraten oder muss durch einen stockfinsternen Tunnel durchfahren. Den meisten reicht ein kleines MAGLite. Manche nehmen für dunkle Tunnel ein kleines LED-Rücklicht mit. Das ist sicher eine gute Idee.
- Haarwaschmittel, Zahnpasta- und Bürste**
(Probepackung)
- Sonnencreme & Lipenschutz**
- Gesäßcreme**
Ein wunder Po macht kein Spaß. Gesäßcreme hat jeder bessere Bikeshop und es wirkt Wunder. Auch dann noch, wenn alles schon brennt und juckt. Tipp: SIXTUS Gesäßcreme.
- Geld & EC Karte & Kreditkarte**
Bargeld für Hüttennutzer! Selten hat ein Wirt eine EC-Cash-Maschine. Ausweis & DAV-Ausweis: Hütten weisen niemanden ab, bloß weil man keinen Alpenvereinsausweis hat. Die ÜN kostet halt nur weniger mit Ausweis. Allerdings ist die Mitgliedschaft auch nicht gerade umsonst. Dafür ist darin eine recht nützliche Versicherung enthalten.
- Krankenkassennachweis**
- Handy**
Wenn es geht, sollte jeder eins dabei haben. Verliert einer den Anschluss an seine Truppe, lässt er sich so leichter wieder finden. Selbstredend ist ein Handy bei Unfällen eine lebenswichtige Unterstützung. Achtung: In Italien muss man auch bei der Ortsvorwahl die Null dazu wählen. Zum Beispiel: 0039-0432-475 45 67. Die Null in der Ortsvorwahl 0432 muss mitgewählt werden!

Sonstiges:

- Erste Hilfe-Set**
Sehr praktisch ist das Set von ORTLIEB, da damit das Set wirklich wasserdicht verpackt kommt. Gehört eigentlich in jeden Rucksack. Die anderen sind schon weit weg...naja, das kennen wir ja bereits.
- Aspirin**
Viele Leute trinken zu wenig oder bekommen wegen der Höhe Kopfschmerzen. Aspirin muss auf jeden Fall mit.



Sonstiges:

Magnesiumtabletten

Magnesium kann man mitnehmen, muss man aber nicht. In gutem Essen ist alles wichtige drin.

Persönliche Medikamente

Karten

Da bei einem 7 Tage Kurs schon mal 5-8 Karten zusammen kommen können, sollten Gruppen dem Kartenschlepper einige Sachen abnehmen, denn die paar Blätter können ganz schön viel wiegen.

Kugelschreiber

Spannriemen

Die kann man brauchen, um mal etwas am Rucksack festzugurten. Spannriemen gibt es in Outdoor- oder Bergsportläden.

Kamera



RABE BIKE Sendling

Lindwurmstr. 203
80337 München
Tel. +49(89)777719
sendling@rabe-bike.de

RABE BIKE Schwabing

Belgradstr. 86
80804 München
Tel. +49(89)30767928
schwabing@rabe-bike.de

RABE BIKE Gräfelfing

Pasinger Str. 50
82166 Gräfelfing
Tel. +49(89)85836385
graefelfing@rabe-bike.de

RABE BIKE Oberhaching

Kirchplatz 8
82041 Oberhaching
Fon 089.63 89 44 42
oberhaching@rabe-bike.de

RABE BIKE Inntal / Rosenheim

Albert-Schalper-Str. 45
83059 Kolbermoor
Tel. +49(8031)8070470
inntal@rabe-bike.de

RABE BIKE Weiden / Oberpfalz

Dr.-Müller-Straße 20
92637 Weiden
Tel. +49(961)79909060
weiden@rabe-bike.de

