

## Die Gurndaurüstung für einen Alpencross

Die nachfolgende Packliste ist kombiniert mit vielen Tipps und persönlichen Erfahrungen. Jeglicher Luxus wurde bewusst weggelassen nach der Devise: „Je weniger Gewicht am Rücken, desto grösser ist der Fahrspass berghoch und bergab“! Die Packliste ist gedacht für einen Alpencross in den Sommer- und Herbstmonaten. Bei einer Mehrtagestour in den Wintermonaten oder bei einem Alpencross wo man sich längere Zeit in extremen Höhen von über 3000 Metern aufhält, sieht die „Packliste“ entsprechend anders aus.

### Das trage ich am Körper

1. **Helm**
2. **Brille** - Ich benutze bei Alpencrossen jeweils orange Brillengläser. Sie gewähren an nebligen Tagen einen besseren Landschaftskontrast. Zudem haben sie gegenüber den dunklen Gläsern den Vorteil, dass man in der Morgendämmerung oder in dunklen Waldabschnitten mehr sieht.
3. **Dünne Langfinger-Handschuhe**
4. **Kurzarm Funktionsunterhemd**
5. **Kurzarmtrikot** - Wenn möglich fahre ich mit einem Trikot welches einen durchgehenden Reissverschluss hat, denn auf diese Weise kann ich die Körper-Temperatur gut regulieren.
6. **Bikehose** - Die Hose ist bei einem Alpencross mein meist gepflegtes Textilstück, denn regelmässiges Auswaschen kann lästigen Gesässbeschwerden entgegen wirken.
7. **Socken**
8. **Bikeschuhe** - Ich benutze einen eher steifen Rennschuh welcher ein gutes und weiches Gummi-Profil hat. Gegenüber Schuhen mit Carbonsohle und spärlichem Profil geben mir diese Schuhe in steinigem oder felsigen Laufstücken guten Grip.
9. **Rucksack mit Regenhülle** - Die Regenhülle imprägniere ich jeweils vor Tourstart mit einem Silikonspray.

### Das ist an meinem Bike

1. **Zwei 0.75 Liter Flaschen** - Es gibt immer wieder Streckenabschnitte, bei welchen längere Zeit keine Wasserstellen existieren. Wegen dem Zusatzgewicht am Rücken und dem umständlichen Auffüllen während einer Tour verzichte ich bei einem Alpencross auf eine Trinkblase.
2. **Luftpumpe, Selbstklebende Schlauch-Flicke und 2 Ersatzschläuche** - Nur mit Hilfe einer Pumpe und Flickzeug können mehrere Platten repariert werden. Aus diesem Grund verzichte ich auch auf Luftpatronen.
3. **Multitool** mit Inbusschlüsseln, Dorx für Bremsscheiben, Speichenschlüssel Kettennieter und Schraubenzieher - Sinnvoll ist oftmals auch eine kleine Zange und ein Messer.

### Ersatzmaterial

1. **1 bis 2 Kettenschlösser oder Bolzen**
2. **Kettenstück** (ca 10 Glieder)
3. **Ersatzschaltkabel**
4. Einige unterschiedliche **Ersatzschrauben**
5. **Ersatzspeichen** unterschiedlicher Länge
6. **Ersatzbremsbeläge**
7. **Ausfallende**
8. **Schmiermittel**
9. **Kabelbinder**
10. Kleiner **Reinigungslappen**
11. **Spezialwerkzeug** - wie z.B. eine Dämpferpumpe

## Dies ist in meinem Rucksack

1. **Langarmtrikot** – Dies kann ich als Freizeitbekleidung nach der Tour benutzen oder bei einem Kälteeinbruch als zusätzliches Kleidungsstück anziehen.
  2. **Bein-, Knie-, und Ärmelringe**
  3. **Warme Mütze** welche unter den Helm passt und die Ohren gut deckt - Über den Kopf wird die Körpertemperatur stark reguliert. Ein warmer Kopf ist bei kühlen Temperaturen sehr wichtig.
  4. Wind- und wasserdichte **Überzugshandschuhe**
  5. **Regenjacke** - Sie dient auch als Windjacke bei langen Abfahrten oder als Freizeitjacke am Etappenort.
  6. **Regenhose** - In einer kalten Berghütte auch als Kälteschutz über der Freizeithose geeignet.
  7. Wasserdichter **Helmüberzug** - Bei einem Regentag ist dieser Gold wert. Zur Not tut es aber auch eine Einweg-Duschhaube aus dem Hotel.
  8. **Überschuhe**, wasserabweisende Gore-Tex Socken und 2 Plastiksäcke - Die Plastiksäcke, getragen zwischen Schuh und Schuhüberzug, wirken zusätzlich windabweisend und halten auch bei längeren Regenfahrten die Füße und Schuhe trocken. Bei Strecken mit Laufpassagen sind Schuhüberzüge nicht ideal. Hier sind wasserabweisende Gore-Tex Socken besser.
  9. **Lang Arm Funktionsunterhemd** mit Kragen - Dies dient mir bei Etappenankunft als Freizeitshirt, bei einem Kälteeinbruch aber auch als zusätzliche Kleidungsschicht. In einer Berghütte mit beissenden Wolldecken ist es zusammen mit den dünnen Freizeithosen ein idealer „Schlafanzug“.
  10. Leichte und dünne **Freizeithose** – Hochkrepeln und schon hat man eine kurze Freizeithose. In einer Berghütte mit beissenden Wolldecken ist sie auch ein angenehmer „Schlafanzug“.
  11. Warme **dicke Socken** - Sie sind meine Freizeitsocken nach der Tour und sorgen bei einem Kälteeinbruch auch während der Tour für warme Füße.
  12. Dünne und leichte **Freizeitschuhe** z.B. China-Schlarpen für nach der Tour. - Wenn es darauf ankommt können Ersatzschuhe auch weggelassen werden. Nach einem Regentag mit nassen Füßen bin ich jedoch dankbar für trockene Schuhe.
  13. **Zahnpasta** und Zahnbürste - Da benutze ich ein kleines Reiseset mit nur einer kleinen Tube Zahnpasta welche für eine Alpengeschleife reicht. Handtuch und Seife gibt es in der Regel in den Unterkünften – ausgenommen in Berghütten. Zur Not habe ich trotzdem noch eine **kleine Seife** dabei wo ich auch meine Bikehose auswaschen könnte.
  14. **Hirschtalgcreme** – Sie dient nicht nur bei Sitzbeschwerden sondern beugt auch deren vor. Zudem ist sie auf der Haut ein guter Wind- und Wasserschutz.
  15. **Sonnencreme** mit hohem Schutzfaktor – Bei schönem Wetter creme ich mich zwei Mal am Tag ein (Morgens und Mittags). Ein Sonnenbrand ist nicht nur schmerzhaft sondern hemmt die Leistungsfähigkeit und mindert die Regeneration.
  16. **Riegel, Gel** und **Getränkpulver** - Dies wird streng rationalisiert z.B. ein Riegel und ein Gel pro Tag. Das Getränkpulver packe ich in Portionenbeutel ab. Dies ist vor allem ein Thema in den einsamen Piemontesischen Westalpen. In den dicht besiedelten Zentral- und Ostalpen gibt es genügend Berghütten, Jausestationen und bewirtschaftete Almhütten um sich mit Lebensmittel einzudecken. Hier reichen in der Regel ein bis zwei „Not-Gels“ pro Woche und ein täglicher Verpflegungslunch von den Hotels oder Berghütten.
  17. **Handy** evtl. mit Ladegerät - Notrufnummern speichern.
  18. Evtl. **Stirnlampe** - für in der Hütte oder bei einem Start in den frühen Morgenstunden.
  19. **Erste-Hilfe-Set** mit Rettungsdecke
  20. **Landkarten**, evtl. Wegbeschreibung, Roadbook
  21. **Adressen** und Telefonnummern der Unterkünfte
  22. Evtl. **GPS-Gerät** mit Ersatzbatterien
  23. Uhr oder **Velocomputer mit Höhenmesser**
  24. **Bargeld, Personalausweis** und EC-Karte - In den kleinen Bergdörfern oder in abgelegenen Unterkünften werden oftmals keine Kreditkarten akzeptiert.
  25. **Kamera**, evtl. Ersatzakku und Ersatzspeicherkarte
- Der Rucksack sollte das Gesamtgewicht von sechs Kilogramm nicht überschreiten!

- Allgemeines Material wie die Apotheke, die Landkarten, Spezialwerkzeuge und Ersatzmaterial sollte innerhalb der Gruppe verteilt werden.

### Ein paar Bekleidungstipps

- Bei einem Winter- oder Kälteeinbruch creme ich Arme, Beine und vor allem Hände und Knie mit Hirschtalcreme ein. Im Mehrschichtprinzip kann ich dann je nach Bedarf (abgesehen von der Freizeithose) sämtliche Kleidungsstücke anziehen. Auf diese Weise ausgerüstet sind sommerliche Kälteeinbrüche gut zu ertragen.
- Ein alter Radfahrertrick ist die Zeitung vor der Brust (zwischen Unterhemd und Trikot). Sie wirkt isolierend, saugt die Nässe auf und kann leicht beschaffen und entsorgt werden.
- Die Schuhe nach einer Regentour mit Zeitung ausstopfen – sie trocknen so umso schneller.
- Bei kalten oder kühlen Temperaturen kleide ich mich so, dass ich knapp nicht fröstle und somit auch möglichst wenig schwitze. Denn nasse Kleidung verliert ihre Isolationswirkung! Lange Abfahrten können stark auskühlen weshalb ich vor der Abfahrt genügend warme und vor allem trockene Kleider anziehe. Ich achte dabei auf den Kälteschutz von Kopf, Hände und Füße.

### Einige Packtipps

**Tipp 1:** In meinem Rucksack habe ich jeweils alles sortiert und in durchsichtige Plastikbeutel verpackt. Auf diese Weise bleibt sämtliches Material auch nach einem langen Regentag trocken.

- Beutel 1: Material, welches in der Regel nur im Hotel benötigt wird.
- Beutel 2: Material, welches vor allem bei Regen zum Einsatz kommt.
- Beutel 3: Essen, Getränkepulver
- Beutel 4: Landkarten, Geld, Ausweise
- Beutel 5: Ersatzkleidung für unterwegs

**Tipp 2:** In dieser Reihenfolge packe ich diese Beutel in meinen Rucksack. Was ich unterwegs nicht benötige, ist unten, das andere oben. Das Material ist sortiert, so dass ich mit einem Griff die gewünschten Utensilien vor mir habe.

**Tipp 3:** Ein durchsichtiger Beutel muss zudem nicht geöffnet werden, um zu erkennen, was sich darin befindet.

**Tipp 4:** Die gerade benötigte Landkarte packe ich jeweils in einen durchsichtigen Plastikbeutel mit Schnellverschluss. So ist sie in der Trikottasche gegen Nässe geschützt.

### QUELLE:

[http://www.lukasstoekli.ch/de/lukas\\_stoekli/alpencross\\_tipps/material\\_checkliste](http://www.lukasstoekli.ch/de/lukas_stoekli/alpencross_tipps/material_checkliste)

Lukas Stöckli | Wirzboden 21 | 6370 Stans | Mobile +41 (0)78 601 47 89

[gipfelstuermer@lukasstoekli.ch](mailto:gipfelstuermer@lukasstoekli.ch)