

## Unsere **Tandem-Packliste**: Schweden 2012

### **Tandem (34 kg)**

Janina Lenker Garmin vista  
Marco Lenker: Garmin GPSmap 60CSx  
Mehrere Fahrradflaschen:  
Alfi, 2x Sigg (0,7) und 2x 1,5 Liter  
2x Helm

### **Lenkertasche**

Sonnenbrille  
Kamera + Akkutasche + kl. Stativ  
Handy  
Fernglas  
Anemometer  
Taschenmesser Camping  
Fahrticket/Portemonnaie  
Karte  
Tagebuch  
Visitenkarten + Postkarten  
Stift + Thermometer  
Erste Hilfe:  
Mullkompressen  
Pflaster  
elastische Mullbinden  
Schere

### **B.O.B. Yak-Tasche (17 kg)**

Zelt + Plane  
2x Schlafsack Ajungilak  
2x Kopfkissen  
2x Isomatten Kaikkialla  
Picknick-Decke  
Tarp + Stange  
Reise-Hängematte  
Putzlappen für Zelt u.ä.  
Schmutzbürste  
Beutel für/mit Schmutzwäsche  
Schloss/Chain für Amparo  
Primus Omni Fuel (Kocher) + Benzinflasche  
Primus Kochgeschirr + Tatonka Windschutz  
+ Primus-Zündstahl  
Wasserkesselchen  
Wassersack 10 l mit Duschaufsatz  
Katadyn-Wasserfilter  
Solarradio  
Reise-Kalaha (= Spiel)  
Stativ  
Kanister  
Schwarzer Ortliebsack  
Werkzeug

Luftpumpe  
Flickzeugtasche (Flicken,  
Kabelbinder, Schrauben, u.ä.)  
Gewebeband  
Schraubendreher kreuz  
Schraubendreher flach  
Sägeblatt  
Kombizange  
Multitool  
15er Maulschlüssel+  
Speichen  
Angelschnur

Medikamententasche (= Standard  
Reiseapo):

Ohrenstöpsel (Lärmstopp)  
Micropur, (inaktiviert Bakterien im  
Wasser)  
Fenistil Gel (nimmt den Juckreiz  
nach Stichen und kühlt leichten  
Sonnenbrand)  
Lidl-Sportgel (Prellungen, nicht  
offene Quetschungen usw.)  
Penatencreme  
Nasenspray  
Japanisches Heilöl  
Lopedium (bei akutem Durchfall)  
Pantozol 40 (magensaftresistente  
Tabletten)  
Buscopan plus (bei  
Bauchschmerzen, Krämpfen,  
außerdem schmerzstillend)  
ASS-ratiopharm 500 (Schmerzen  
und Fieber)  
Paracetamol  
Aspirin  
Natron (gegen Sodbrennen)  
Autan  
Mullkompressen  
Pflaster  
elastische Mullbinden  
Kohäsive Idealbinde  
Desinfektionsmittel  
Zeckenkarte  
Pflege/"Kulturbeutel":  
Zahnbürsten  
Zahnpasta  
Duschgel  
Shampoo

Deos  
Parfüm  
Nagelknipser  
Haarbürste  
Rasiercreme und Rasierer  
Sonnencreme

Dinge wie Penatencreme, Sportgel, Spüli  
sind in kleine Behälter abgefüllt!

### **Hintere Ortliebtasche rechts (5,5 kg)**

Garderobe-Marco:

Rainlegs  
Gore-Jacke  
Gore-Hose  
Gore-Schuhe (an)  
Bufftuch  
5 Socken  
5 Unterhosen  
4 Hemden  
Fliespullover  
Skiunterwäsche (für kalte Nächte)  
2 Radhosen  
1 Zip-Hose  
3/4 Hose  
Badehose  
Schirmmütze  
Handtuch

Schlüssel  
Taschenlampe/Stirnlampe  
Sonnenbrille  
Reiseführer/Kopien  
Akkus/Batterien

### **Hintere Ortliebtasche links (6 kg)**

Garderobe-Janina:

Rainlegs  
Gore-Jacke  
Regenüberschuhe  
Gore-Schuhe (an)  
Trekking sandalen  
Bufftuch + Handschuhe + Mütze  
Schirmmütze  
3 Socken  
3 Unterhosen  
3 Blusen  
Fliesjacke  
Softshell-Jacke  
Skiunterwäsche (für kalte Nächte)  
Skishirt (universal)

1 Radunterhose  
1 ¾ Radhose  
Lange Regatta-Outdoor-Hose  
¾ Bike-Hose + Stulpen  
Kurze Hose  
Bikini + Schwimmbrille  
Handtuch

Backgammon  
Schlüssel  
Handy-Ladegerät  
Ladegeräte für Pentax  
Tissueprodukte  
Waschpulver im Beutel

### **Lowridertasche rechts + links (8 kg)**

Essgeschirr:  
Je 2x Besteck Esbit Titanium  
1x Schneide-Brett  
1x Löffel f. Primus  
2x Teller  
2x Becher  
2x Faltschüssel  
1x Faltsieb  
2x Waschbecken  
Lederetui:  
Dosenöffner  
Streichhölzer  
Tütchen  
Seil mit Wäscheklammern  
Nähzeugdose

Flammenwerfer  
2er Eierbecher  
Müllbeutel  
Spülschwamm, Spüli, Küchentuch, Seife

Grundnahrungsmittel:

Salz u. Pfeffer  
Reis + Spaghetti  
Instant-Kaffee und Tee  
Nutella + Marmelade  
Müsli + Milchpulver  
Brot  
Kekse + Riegel + Salzgebäck  
Obst  
Ahoi-Brause  
Fischkonserven  
Weitere Nahrungsmittel