

## Unsere Packliste für die 3-Tages-Tour: Siegtal 2009

### Tandem:

Janina Lenker: Garmin eTrex vista  
Marco Lenker: Garmin GPSmap 60CSx  
Mehrere Fahrradflaschen:  
Alfi, normale und 1,5 Liter

### Lenkertasche

Rotes Täschchen  
Sonnenbrille  
Kamera + Akkutasche + Stativ  
Handy  
Fernglas  
Anemometer  
Taschenmesser  
Zugticket/Portemonnaie  
Evtl. Tagesrelevante Karte  
Tagebuch + Stift  
Visitenkarten, Postkarten  
Tesa + Schere  
Putzlappen für Zelt u.ä.  
Flickzeugtasche (Flicken, Schrauben,  
Kabelbinder, Schaltzug, Bremszug u.ä.)  
Erste Hilfe:  
Mullkompressen  
Pflaster  
elastische Mullbinden

### B.O.B. Yak

Zelt  
Plane  
Schmutzbürste  
Beutel für/mit Schmutzwäsche  
2xSchlafsack  
2xKopfkissen  
2xIsomatten  
Decke  
Schloss/Chain für Amparo  
Pimus Eta Power (Kocher) + Benzinflasche  
Medikamente (= 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  
Iberogast (Pflanzliches  
Arzneimittel bei Magen-Darm-  
Erkrankungen)  
Lopedium (bei akutem Durchfall)  
Pantozol 40 (magensaftresistente  
Tabletten)  
Buscopan plus (bei  
Bauschmerzen, Krämpfen,  
außerdem schmerzstillend)  
ASS-ratiopharm 500 (Schmerzen  
und Fieber)  
Paracetamol  
Antibiotikum (für den ultimativen  
Notfall)  
Natron (gegen Sodbrennen)  
Autan  
Pflaster

### Pflege:

Zahnbürsten  
Zahnpasta  
Duschgel  
Shampoo  
Deos  
Parfüm  
Nagelknipser  
Haarbürste  
Rasierschaum und Rasierer  
Sonnencreme  
Tissueprodukte  
2x Handtücher

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

### Hintere Ortliebtasche rechts

Garderobe-Marco:  
Rainlegs  
Regenüberschuhe  
Schuhe (an)  
Bufftuch  
Socken  
Unterhosen  
T-Shirts  
Hemden  
Fliespullover  
Skiunterwäsche (für kalte Nächte)  
Radhose  
Lange Hose  
Zipp-Hose  
Kurze Hose  
Windbreaker  
Badehose  
Schlüssel

### Hintere Ortliebtasche links

Garderobe-Janina:  
Rainlegs  
Regenhose und Jacke  
Regenüberschuhe  
Schuhe (an) + Sandalen  
Bufftuch + Handschuhe  
Schirmmütze  
Socken  
Unterhosen  
Blusen  
T-Shirts  
Fliesjacke  
Skiunterwäsche (für kalte Nächte)  
Skishirt  
Radunterhose  
Lange Hose  
Mittellange Hose  
Windbreaker  
Anorak  
Badeanzug + Schwimmbrille  
Handy-Ladegerät  
Solarradio  
Reise-Kalaha (Spiel)  
Karten  
Schlüssel

### Lowridertasche rechts

Essgeschirr:  
Besteck  
Schneide-Brett  
Teller  
Becher  
Faltschüssel  
Faltsieb  
Waschbecken (2x)  
Lederetui:  
Dosenöffner  
Streichhölzer  
Feuerzeug  
Tütchen  
Seil mit Wäscheklammern  
Nähzeugdose + Angelschnur  
Flammenwerfer  
Müllbeutel  
Spülschwamm, Spüli, Küchentuch  
Lebensmittel

### Grundnahrungsmittel in beiden

Lowridertaschen:  
Gewürze  
Reis/Spaghetti  
Instant-Kaffee, Weißer und Tee  
Nutella + Marmelade  
Müsli + Milchpulver  
Brot  
Kekse  
Obst  
Vitamin-tabletten

### Lowridertasche links

Werkzeug  
Schraubendreher kreuz  
Schraubendreher flach  
Inbusschlüssel  
Sägeblatt  
Kombi-Zange  
Seitenschneider  
Luftpumpe  
Akkus  
Taschenlampe  
Lebensmittel