

TRANSALP-EQUIPMENT

BERG-FEST

Eine Transalp-Tour, stellt hohe Ansprüche an Fahrer und Material. 13 Produkte, die harte Durchquerungen so locker mitmachen wie eine Tagestour.

Texte: Markus Jährig



Foto: Oloom



TOPEAK RACE ROCKET MINI-MASS

Größe ist nicht immer wichtig! Nur 18 Zentimeter lang ist die Race Rocket von Topeak. Und zudem schön leicht – die ideale Pumpe für eine Transalp. Der Schraubkopf mit Drehverschluss passt auf alle Ventile. Dank guter Pumpleistung geht's nach einem Platten schnell wieder weiter. Gewicht: 85 Gramm, Preis: 29,95 Euro. www.topeak.de

TOPEAK HUMMER2

WERKSTATT

Die falt-Werkstatt für die Satteltasche mit 16 Funktionen. Dazu gehören auch ein Kettennieter (inklusive Kettenhaken) und ein T25 Torx Schlüssel. Besonders Positiv: Alle Werkzeuge sind aus gehärtetem Chrom Vanadium Stahl. Eine lange Lebenszeit ist dadurch garantiert. Der kleine Helfer ist regelmäßig auf BSN-Touren mit dabei. Gewicht: 167 Gramm, Preis: 19,95 Euro. www.topeak.de



SHIMANO E – PDM 545 **ALLROUNDER**

Bergauf ein Klickpedal – in kniffligen Trail-Abschnitten ein Plattformpedal. Perfekt für Alpenüberquerer, die nicht in jeder Fahrsituation geklickt fahren wollen. Dafür bietet der Alukäfig genügend Halt.



Wer den ganzen Trail ungeklickt fahren möchte, sollte auf reine Plattformpedale umsteigen. Gewicht: 567 Gramm/Pair, Preis: 69,95 Euro. www.paul-lange.de

VAUDE: TRAILHEAD AM **LAUFWUNDER**

Der Bergschuh für Biker. Etwas höher geschnitten, schützt er die Knöchel und bietet guten Halt. Die profilierte Sohle sorgt für festen Grip, vorbildlich für Tourenschuhe. Außerdem ist der Trailhead AM bequemer als mancher Wanderschuh. Da verlieren selbst lange Tragepassagen ihren Schrecken. Gewicht: 1336 Gramm/Pair in 45, Preis: 120 Euro. www.vaude.de



TOPEAK WEDGE DRY BAG MEDIUM **TROCKENRAUM**

Wohin mit dem ganzen Kleinkram? Einen Liter wasserdichten Stauraum unterm Sattel bietet Topeaks Wedge Dry Bag. Genügend Platz für alles, was schnell zur Hand sein soll. Befestigen lässt sich die Satteltasche über Riemen – ist also auch für Carbon-Sättel geeignet. Gewicht: 185 Gramm, Preis: 29,95 Euro. www.topeak.de

MOUNTAIN EQUIPMENT ULTRALIGHT **LEBENSRETTER**

Biken – Trails und Vergnügen in der Natur, am liebsten weit weg von Zivilisation, gerade bei einer Transalp. Ein Idyll, das schnell zum Alptraum werden kann. Gut, wenn man auch für Notfälle gerüstet ist. Der Ultralight Bivwaksack dank wasser- und winddichter PU-Haut vor Regen und Kälte bis Hilfe kommt. Perfekt: das Mini-Packmaß 7 mal 8 Zentimeter. Gewicht 108 Gramm, Preis 17,95 Euro. www.mountain-equipment.co.uk



ADIDAS EVIL EYE PRO **STRAHLENSCHUTZ**

Im Sommer ist die UV-Strahlung im Gebirge besonders hoch. Eine gute Sonnenbrille sollte deshalb so selbstverständlich sein wie ein Helm. Die Evil Eye Pro »spezial edition« sieht nicht nur cool aus. Beim Sturz auf die Brille lösen sich die Bügel. Das minimiert das Risiko von Verletzungen. Optional erhältlich: ein optischer Einsatz in individueller Brillenstärke. Gewicht: 28 Gramm, Preis: 229 Euro (spezial edition). www.adidas.com/eyewear



Dichtmittel

WETTERSCHUTZ

Überraschender Schneefall am Morgen, sintflutartiger Regen, Kaltfronten und Temperatursturz auf Minusgrade – alles ist möglich! Mit verlässlichen Regenklamotten steht und fällt jede Transalp. Leicht und klein verpackt im Rucksack – gut, wenn man sie nicht braucht. Doch gut, sie griffbereit zu haben, wenn sich was zusammen braut.



MAVIC SPRAY JACKET

Die Regenjacke hält den Oberkörper dank Gore Membran warm und trocken. Bei warmem Sommerregen, lässt sich die Fronttasche als Lüftung öffnen. Verpackt passt die Spray Jacket locker in die Trikottasche. Gewicht: 250 Gramm, Preis: 230 Euro. www.mavic.de



GORE BIKE WEAR

ALP X GT PANTS

Die Regenhose hält das Sitzpolster und die Beine 100 Prozent trocken und schützt damit vor Kälte. Praktisch: das geringe Packmaß – eine Cola Dose ist größer. Gewicht 300 Gramm, Preis: 189,90 Euro. www.gorebikewear.de

ROECKL HANDSCHUH ROMAGNA

Klamme Finger bei der Abfahrt? Die Gore Windstopper Membran des Handschuhs schützt die empfindlichen Finger vor Nässe und Kälte. So können sie Schaltung und Bremse problemlos bedienen. Gewicht: 85 Gramm, Preis 39,95 Euro. www.roeckl.de



PROTECTIVE CHILLKILL MTB BOOTIES

Nasse Schuhe, heißt kalte Zehen. Und die vermiesen spätestens beim Downhill den Fahrspaß – egal wie schön der Trail ist. Wasserdichte Überschuhe wie die Chillkill MTB Booties gehören deswegen auf jede Packliste. Dank Sohlenöffnung passen sie auf alle Klickschuhe. Gewicht: 400 Gramm/Pair, Preis: 30 Euro. www.protective.de





CAMELBAK RESERVOIR MIT FLOW METER **TANKANZEIGE**

Sonne, 30 Grad, 20 Grad Steigung, noch schier unendliche Höhenmeter ... und bei jedem Biss auf das Ventil des Trinksystems das bange Gefühl, es könnte der letzte Schluck vom kühlen Nass sein. Mit dem Flow Meter kommen solche Alpträume erst gar nicht auf. Das Display zeigt an wie viel Wasser noch im Reservoir ist, gibt an, wie viele Stunden es voraussichtlich noch reicht, und ob man genügend trinkt. Volumen: 3 Liter. Gewicht: 251 Gramm, Preis: 62,95 Euro mit Reservoir.
www.camelbak.com

DEUTER TRANS ALPIN **KLASSIKER**

Seit fast 15 Jahren ein verlässlicher Partner auf Alpenüberquerungen: der Deuter Trans Alpin. Neu: die EL-Version für lange Rücken. Sie bietet mit 32 l zwei l mehr Stauraum. Unverändert und bewährt: das Airstirbes-Belüftungssystem und die gepolsterten Tragegurte für hohen Tragekomfort. Praktisch: das teilbare untere Hauptfach – so herrscht Ordnung im Sack. Gewicht 1340g, Preis: 99,95 Euro (EL Version). www.deuter.de



PACK-PROFI

Axel Head ist Inhaber des Tourenanbieters emotionsports.de und führt seit über 15 Jahren Gruppen über die Alpen. Außerdem ist er als Ausbilder im Bundeslehrteam Mountainbike des DAV tätig und Co-Autor des Lehrplan 7 Mountainbiken. Für Bike Sport News hat er das A und O des richtigen Rucksackpackens zusammengestellt.

DIE 7 RUCKSACK-REGELN

- 1. Perfekt anpassen:** Eine Alpenüberquerung soll vor allem Spaß machen. Dazu muss der Rucksack bequem und kompakt sitzen. Wichtig: die individuell richtige Rückenlänge, das Tragesystem, die Verstellmöglichkeiten, die Größe sowie schmaler Schnitt mit biketauglichen Fixgurten (Hüft- und Brustgurt).
- 2. Richtig einstellen:** Die Ansatzpunkte der Schulterriemen sollten beim siebten Halswirbel liegen, der Hüftgurt muss am oberen Rand des Beckenknochens sitzen. Dabei liegen die Tragegurte auf den Schultern auf. Nun den Rucksack fixieren, kein Helmkontakt bei der Abfahrt! Kompressionsgurte anziehen, um Verrutschen des Materials zu vermeiden. Brust und Hüftgurt stramm anziehen.
- 3. Clever packen:** Platzieren Sie das Hauptgewicht nah am Körper, also nahe am Rücken an der Innenseite des Rucksacks. So entstehen weniger Rotationskräfte. Leichtes Material an die Außenseite. Häufig Gebrauchtes oben oder außen anbringen. Auf gleichmäßige Gewichtsverteilung links und rechts achten.
- 4. Trocken bleiben:** Plastikbeutel schützen Ersatzbekleidung vor Nässe. Außerdem erleichtern und beschleunigen Sie das Aus- und Einpacken.
- 5. Schlau positionieren:** Getränke und Werkzeuge gehören bei Mehrtagestouren ans Bike und nicht auf den Rücken.
- 6. Gut aufteilen:** Zusatzausrüstung wie Fotoapparat, Dämpferpumpen, etc. auf mehrere Schultern verteilen. Vorher Absprechen wer was mitnimmt.
- 7. Individuell packen:** Transalp ist nicht gleich Transalp. Checken Sie ihre Ausrüstung kritisch und passen Sie sie entsprechend an.

CHECKLISTE MATERIAL

Bekleidung

- 2 Unterhosen
- 2 Socken
- T-Shirt und Hemd
- Leichte Hose
- Leichte Schuhe (Hüttenschuhe)
- Ersatztrikot
- Armlinge
- Beinlinge
- Regenjacke
- Regenhose
- Leichte Thermoschicht (Fleece)
- Leichte Mütze
- Lange Bikehandschuhe
- Ausrüstung
- Stirnlampe
- Hüttenschlafsack
- Geld, EC Karte, Ausweis
- Landkarten (Ausschnitte)
- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster und Medikamente
- Handy und Ladegerät

Werkzeug

- Mini-Tool inklusive Kettenniet und Speichenschlüssel
- Dämpferpumpe
- Luftpumpe

- Reifenheber

Material

- Kleine Tube Kettenöl
- Flickzeug
- Ersatzbremsbeläge
- 2 Ersatzschläuche
- 2 Kettenschlösser
- 1 Schaltzug
- 1 Cleat mit Schrauben
- Ausfall Ende
- Kulturbeutel**
- Taschentücher
- Ohropax
- Shampoo
- Zahnbürste
- Kleine Zahnpaste
- Kleines Kunstfaser Handtuch
- Sonnenschutz
- Sitzcreme

Verpflegung

- Müsli- bzw. Energieriegel
- Notfall Energie-Gel
- Mineral-Tabletten
- Individuelle Tagesverpflegung

Diese Auflistung ergibt ein Gewicht von unter 7 Kilo!