

## PACKLISTE TIBETISCHES HOCHPLATEAU

### ON BIKE

2 x Bib  
1 x Jersey kurz  
Baselayer kurz  
Arm- und Beinlinge  
BH  
2 x Socken  
Daunenweste  
Windjacke  
Regenhose, Regenjacke, Regenhandschuhe  
Buff, Mütze  
Handschuhe dünn  
Handschuhe dick  
Schuhe, Helm  
Überschuhe  
Sonnenbrille  
Trinkblase  
2 Flaschen  
Trail Weste  
Snacks

### OFF BIKE + ON BIKE COLD

3x Undies  
1x Socken  
1x BH  
Merino Baselayer kurz  
Merino Shirt lang  
lange Merinounterhose  
Lange Hose  
Daunenjacke  
Alphaflieze

### TOILETRIES

Zahnpasta  
Gesichtscreme  
Schilddrüsentabletten  
Beißschiene  
Ohropax  
Schlafmaske  
Deo  
Rei  
Sonnencreme  
Feuchttücher, Klopapier  
2 Mülltüten  
Lippbalm  
Arschcreme  
Rheumapflaster  
1st Aid (div. Medikamente und Verbandszeug)

### KOCHEN

Primus Multi Fuel  
Benzinflasche  
Feuerzeug  
Feuerstein  
Salz/Pfeffer/Öl  
Topf, Tasse  
Göffl  
Schweizer Taschenmesser

### SLEEP SYSTEM

Schlafsack  
Isomatte  
Zelt  
dicke Merinosocken

### ELEKTRO

Kabel diverse  
Powerbank groß + klein  
Sram Ladegerät + Ersatzakku  
Stirnlampe  
Airpods  
Kamera, Blitz, Ersatzakkus  
Insta360  
Tripod  
Klemmen  
Garmin Edge 540 Solar  
Garmin Enduro 3

### TOOLS

Multitool  
2x Butyl Ersatzschlauch  
Flickzeug, Reifenheber  
Kettenwachs, Tuch  
Tubeless Repair  
Tankstellenadapter  
Kettenschloß  
Pumpe mit Gaffa  
Kabelbinder  
Textilflicken  
Nähzeug  
Primus Repair Kit