

Ausrüstungsliste Mountainbiken

Packliste **Tagestour**:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Fahrradhelm | <input type="checkbox"/> Regenjacke |
| <input type="checkbox"/> Fahrradhose | <input type="checkbox"/> Regenhose |
| <input type="checkbox"/> Fahrradtrikot | <input type="checkbox"/> Regenschutz für den Helm oder Badehaube |
| <input type="checkbox"/> Fahrradschuhe | <input type="checkbox"/> Regenschutz Rucksack |
| <input type="checkbox"/> Fahrradhandschuhe | <input type="checkbox"/> Handy/ Smartphone |
| <input type="checkbox"/> Fahrrad-/ Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> Personalausweis |
| <input type="checkbox"/> Fahrradtacho mit Höhenmesser / GPS | <input type="checkbox"/> Krankenversicherungskarte |
| <input type="checkbox"/> Fahrradweste/ Windstopperweste | <input type="checkbox"/> EC-Karte/ Kreditkarte |
| <input type="checkbox"/> Trinkflaschen/ -schlauch für min 2 Liter | <input type="checkbox"/> DAV- Ausweis |
| <input type="checkbox"/> Ersatzfahrradschlauch | <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente |
| <input type="checkbox"/> Ersatzschalttauge | <input type="checkbox"/> Notlicht Fahrrad |
| <input type="checkbox"/> Ersatzbremsbelege vorne/hinten | <input type="checkbox"/> Geld |
| <input type="checkbox"/> Kettenschloss | <input type="checkbox"/> Sonnenschutzcreme (min Faktor 25) |
| <input type="checkbox"/> Pullover oder Wärmeschicht | <input type="checkbox"/> Arm und Beinprotektoren (empfohlen) |
| <input type="checkbox"/> Erste Hilfe (siehe Gruppe) | |

Packliste **Mehrtagestour** Zusatz:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ersatzfahrradhose | <input type="checkbox"/> Handwaschmittel |
| <input type="checkbox"/> Ersatzfahrradtrikot | <input type="checkbox"/> Schlafshirt |
| <input type="checkbox"/> Socken | <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Handschuhe gegen den Regen
über die Radhandschuhe |
| <input type="checkbox"/> Unterwäsche für 2 -3 Tage | <input type="checkbox"/> Regenüberzieher Schuhe |
| <input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack | <input type="checkbox"/> Badesachen (wenn gewünscht) |
| <input type="checkbox"/> T-Shirt oder Top | <input type="checkbox"/> Ladekabel / Powerbank |
| <input type="checkbox"/> Hüttenhose oder- Short | <input type="checkbox"/> Stirnlampe |
| <input type="checkbox"/> Hüttenschuhe (Moosgummi o.ä.) | <input type="checkbox"/> Duschmünzen |
| <input type="checkbox"/> Beinlinge | <input type="checkbox"/> Brausetabletten (Magnesium/Vitamine) |
| <input type="checkbox"/> Waschzeug | <input type="checkbox"/> Ersatzbatterien |
| Handtuch (am besten Reisehandtuch) | <input type="checkbox"/> Oropax |

In der **Gruppe** vorhanden:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 2x Flickzeug/ Reifenheber | <input type="checkbox"/> Cleat + Schraube |
| <input type="checkbox"/> 2x Erste Hilfe | <input type="checkbox"/> 2x Kettenöl |
| <input type="checkbox"/> Multitool | <input type="checkbox"/> Zange |
| <input type="checkbox"/> 2x Reifenpumpe mit allen Ventilen | <input type="checkbox"/> Dämpferpumpe |
| <input type="checkbox"/> Kabelbinder | <input type="checkbox"/> 2xFahrradschloss |
| <input type="checkbox"/> Spezialwerkzeug wenn notwendig | <input type="checkbox"/> Schaltzug |
| | <input type="checkbox"/> Notspeiche |
| | <input type="checkbox"/> UNO Karten |

Mit dieser Packliste liegt der Rucksack bei etwa 7 kg. Mit Trinkblase bei 9 kg. Mit Protektoren sind es 10-11 kg. Immer alles Wasserdicht verpacken. Am besten in mehrere kleinen Plastiktüten. Rucksack sollte 25-30 Liter und einen guten Halt auf dem Rücken haben.

