

# PACKLISTE FÜR 1 WOCHEN MOUNTAINBIKE TOUR OHNE GEPÄCKSHUTTLE

## FÜR UNTERWEGS



- Helm
- Bike- u. Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Regenjacke
- Regenhose
- (Langfinger-) Handschuhe
- 1 Radhose kurz
- 1 Radhose lang o. Beinlinge
- 1 Langarm-Trikot/Armlinge
- 1 Kurzarm-Trikot
- 2 Paar Radsocken
- ggf. Windstopper-Socken
- Buff-Tuch (für Hals o. Kopf)
- Radschuhe
- ggf. 2 Radslips (für unten drunter)
- Ersatzschläuche
- Schaltaupe
- Ersatzbremsbeläge

## FREIZEIT-BEKLEIDUNG FÜR ABENDS, WIR EMPFEHLEN



- 1 Fleece
- 1 Freizeithose lang
- 2 T-Shirts
- 2 x Unterwäsche
- 1 Paar Strümpfe
- 1 Schlafshirt
- ggf. Badehose/-anzug
- ggf. Badeschlappen
- leichte Hüttenschuhe/ Freizeitschuhe

## PERSÖNLICHES



- ggf. optische Brille + Etui
- ggf. Kontaktlinsen-mittel u. -Behälter
- kleines Handtuch (Microfaser-Handtuch)
- Taschentücher
- Lippenpflegestift UV
- Rasierer
- Rei in der Tube, abgefüllt
- Waschzeug in Probestformat (im Drogerie-Markt)
- Shampoo und/oder Waschgel
- Sonnencreme (Faktor 12-30)
- Hautcreme/After Sun
- Zahnbürste/-pasta
- Haarbürste

## WENN ES MAL ZWACKT



## DAS ERSTE-HILFE-SET HABEN WIR DABEI!

evtl. mitbringen:

- Aspirin
- Mückenstift/ -salbe
- Mobilat-Salbe o. ä.
- Gesäß- oder Wundsalbe
- Sonstiges falls notwendig!

(Gesäßsalbe gibt es im Radladen, Wundsalbe in der Apotheke)

## SONSTIGES



- Fahrradschloss
- ggf. Dämpferpumpe
- Mini-Tool (Werkzeug)
- Hüttenschlafsack (wenn Hüttenübernachtungen dabei sind)

## HARDWARE



- Rucksack + Regenhülle
- Tacho
- ggf. Herzfrequenzmesser + Brustgurt
- 2 Radflaschen (je. 0,75 l) o. Trink-System
- Handy + Ladegerät
- ggf. Kamera, Filme, Ladegerät
- Hüttenschlafsack und kleines Handtuch für Budgettouren
- Licht + Warnweste (Pflicht in Italien!)

## VERPFLEGUNG

- Energie-/Müsli-Riegel
- ggf. Gel-Packs
- Fruchtschnitten
- evtl. Obst (Bananen)

## AUSWEISE + FINANZEN



- Personalausweis
- ggf. Reisepass
- EC-Karte und/oder Kreditkarte
- Bargeld (ggf. Währungen)

## GEWICHT

### GESAMTGEWICHT KLEIDUNG

am Körper: ca. 2 kg

### GESAMTGEWICHT IM RUCKSACK

ca. 6, max. 7,5 kg falls 1,5 Liter im Trink-System.

