

Mountainbike-Tour Packliste

<https://www.download-kostenlos.org>

Kategorie	Gegenstand	Bemerkungen	x
Ausrüstung	Mountainbike	Gut gewartet, passend für das Gelände	
	Fahradhelm	Pflicht, gut sitzend	
	Fahradhandschuhe	Für besseren Griff und Schutz	
	Fahradbrille	Schutz vor Wind, Staub und Insekten	
	Fahradbeleuchtung	Ersatzbatterien	
	Fahrradschloss	Zum Sichern des Bikes	
	Fahradcomputer oder GPS	Navigation und Aufzeichnung	
Bekleidung	Radhose mit Polsterung	Bequem, feuchtigkeitsregulierend	
	Funktionsshirt	Atmungsaktiv, schnell trocknend	
	Wind- und Regenjacke	Leicht, wasserfest	
	Radschuhe	Speziell für Mountainbiken geeignet	
	Wechselkleidung	Socken, Unterwäsche	
Verpflegung	Trinkflasche oder Trinksystem	Mindestens 1-2 Liter je nach Länge	
	Energieriegel und Snacks	Energiereich, leicht zu transportieren	
Werkzeug Ersatzteile	Mini-Fahrradpumpe	Leicht und kompakt	
	Ersatzschlauch oder Flickzeug	Für Reparaturen unterwegs	
	Multitool	Mit verschiedenen Fahrradwerkzeugen	
	Kettenöl	Für die Wartung der Kette unterwegs	
	Ersatzbremsbeläge	Je nach Tourlänge und Gelände	
Sicherheit	Erste-Hilfe-Set	Pflaster, Desinfektionsmittel etc.	
	Notfallpfeife	Für Signalgebung	
	Rettungsdecke	Für Notfälle	
Navigation	Karte und Kompass	Karte des Gebiets + Kompass	
	GPS-Gerät oder Smartphone mit K	Optional, aber hilfreich	
Hygiene	Toilettenartikel	Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Handtuch	
	Feuchttücher	Für schnelle Reinigung	
	Sonnenschutz	Sonnencreme, Lippenbalsam	
Sonstiges	Handy	Voll geladen, eventuell mit Powerbank	
	Geld und Ausweispapiere	Im Notfall und für Einkäufe unterwegs	
	Ladegerät und Adapter	Für elektronische Geräte	
	Notizbuch und Stift	Für Notizen und Erinnerungen	
Optional	Kamera	Für Fotos	
	Sitzunterlage	Für Pausen	
	Radcomputer	Für Streckenaufzeichnung	

Notizen