

# Packliste

## MTB Touren



### Rucksack:

- **Bike-Rucksack ca. 20 – 30 Liter** mit Regenspellerine, Außenfächern
- Gesamtgewicht max. 7 kg

### Kleidung für Unterwegs:

- **Helm**
- Knieschoner / Ellenbogenschoner
- **Regenjacke** (empfehlenswert Gore-Tex)
- kurze **Regenhose**
- **lange, warme, wasserundurchlässige Handschuhe**
- **Stirnband oder Mütze (muss unter den Helm passen)**
- **Wechselunterhemd / -wäsche**
- zweites Paar Socken
- Wechseltrikot
- Ärmlinge oder langes Trikot
- Beinlinge, wenn möglich

### Ersatzteile:

- **Ersatzschlauch / -schläuche**
- **Ersatzbremsbeläge** fürs eigene Bike
- **Ersatzschaltauge** fürs eigene Bike
- Flickzeug
- Mantelflicken
- Kettenschloss

### Werkzeug:

- **Reifenheber**
- **Pumpe** für Auto- und Schlauberandventil
- Multitool mit Schraubendrehern, Inbus-Schlüsseln, Kettennietendrücker, Nippelspanner
- Hochbelastbares Klebeband

### Nahrung:

- **Energieriegel / Energiegel**
- **Trinkbeutel für Rucksack** (2 Trinkflaschen )

### Sonstiges:

- **Handy**
- **Geld**
- **EC- / Kreditkarte**
- **Ausweis**
- kleine Taschenlampe
- Taschenmesser

### Tipp:

- Kleidung in wasserdichte Plastiktüten verpacken

### Sicherheitsausrüstung Guide führt dieser zusätzlich mit:

- Großes Erste-Hilfe-Set
- Liste Handynummer Teilnehmer und Notrufe Europa
- Trillerpfeife

rot = muss