



Packliste MTB Tagestour

Das sollte unbedingt mit:

- Shirt oder Longsleeve aus Kunstfaser
- ggf. Funktionsunterhemd
- MTB Hose mit Sitzpolste oder Short/lange Hose mit spezieller Bike-Unterhose
- Socken
- Handschuhe
- Schuhe
- Helm
- Brille
- Rucksack
- kleine Luftpumpe
- stabile Reifenheber
- Ersatzschlauch in der richtigen Größe & passendem Ventil
- Reifen-Flickset
- Multi-Tool
- Tape
- Erste-Hilfe-Set
- Windjacke oder -Weste, falls es nicht gerade 30 Grad im Schatten hat
- Trikot zum Wechseln
- leichte Regenjacke

- Schlauchtuch
- Energieriegel/Snack ggf. Brotzeit – je nach Länge der Tour oder Einkehrmöglichkeit
- Trinkblase / Flaschen/ genug Getränke
- geladenes Mobiltelefon
- Landkarte
- Personalausweis
- Geld
- Sonnenschutz/Lippenschutz-Stick
- Taschentücher, Haargummi, Tampons, etc

Optional, je nach Wetter:

- Regen hose & -jacke
- Regenhülle für Rucksack, sofern diese nicht schon im Rucksack integriert ist
- Isolationsjacke oder Weste aus Fleece oä.
- Überschuhe
- lange Bekleidung oder Armlinge und Beinlinge
- dickere Unterziehmütze, warmes Schlauchtuch und Handschuhe
- Cap (bei starker Sonne/Hitze)

Optional, je nach Fahrvorlieben:

- Reifendruck-Messgerät
- Ersatz-Bremsbeläge
- Ersatz-Kettenglied, Nieten, Niet-Werkzeug
- Dämpferpumpe
- Protektoren (Knie, Ellbogen)
- ggf. Rückenprotektoreinsatz für Rucksack

Viel Freude beim Mountainbiken

Bitte beachte: wir übernehmen keine Garantie / Anspruch auf Vollständigkeit dieser Liste.
 Jede/r sollte selbst entscheiden und ist eigenständig verantwortlich für seine/ihre
 Sicherheit unterwegs!