

## Packliste für Mountainbike-Mehrtagestour

*Eine Empfehlung für mehrtägige Mountainbike-Touren mit eigenem Gepäcktransport*

kurze Radlerhose  
kurze Ersatzradlerhose  
lange Radlerhose  
Fahrradschuhe  
Hüttenschuhe / Badeschlappen  
Fahrradhelm  
Radler-Handschuhe  
warme Handschuhe  
Trikot (2x)  
dünne Socken  
1 Paar dicke Socken  
Anorak  
Pullover  
Helm-Unterziehmütze  
Regenumhang  
Regen-Helmüberzug  
Gamaschen  
Sonnenhut  
Sonnenbrille  
Sonnecreme  
Ersatz T-Shirt  
kurze Hose  
Geldbeutel (ausländ. Währung, Ausweis, EC-Karte, Krankenversicherungskarte)  
Taschenmesser  
Kamera  
Taschenlampe  
Taschentücher  
Karten + Unterlagen  
Schreibzeug  
Mobiltelefon  
Ersatzbatterien für Kamera und Tacho  
Waschbeutel  
Waschmittel  
Riegel o.ä.  
Trinkflaschen  
Fahrradschloß  
Luftpumpe  
Flickzeug, Schlauch, Reifenheber  
Werkzeug (Kettennieter, Schlüsselsatz etc.)  
Schaltzug, Bremszug, Bremsklötze/-beläge  
Kabelbinder  
1. Hilfe-Set

**Rucksack  
max. 8 kg!**