

## Packliste für eine Mehrtages-Biketour



### Im Rucksack/am Bike

#### Kleidung

- Unterhose
- Wechselsocken
- Wechseltrikot
- Funktionsshirts (langärmelig und kurzärmelig)
- Leichte Outdoorhose
- Regenhose
- Regenjacke
- Rad-Überschuhe
- Mütze
- Armlinge/Beinlinge
- Hüttenschuhe (falls Hüttenübernachtung)
- Leichtes Stirnband
- Schlafbekleidung
- Fleecejacke
- Leichte Schuhe

### Ausrüstung/Werkzeug

- Stirnlampe
- Trinkflasche/Trinkblase
- Schlafsack (falls Hüttenübernachtung)
- Plastiktüte
- Geld, EC-Karte
- Ausweis
- Landkarte und GPS-Track
- Erste-Hilfe-Set
- Handy
- Kamera
- Batterien
- Ladegeräte
- Fahrradcomputer
- Fahrradbeleuchtung
- Ersatzbremsbeläge
- Ersatzspeichen
- Ersatzschläuche
- Ersatzreifen
- Ersatzkettenglied
- Werkzeugtasche/Mini-Tool
- Mini-Pumpe
- Kettenöl

### Am Körper

- Helm
- (Sonnen)brille
- Funktionsunterhemd
- Trikot
- Radhose kurz
- Handschuhe
- Rucksack

### Körperpflege

- Papiertaschentücher
- Waschzeug
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Outdoor-Handtuch
- Sonnencreme
- Persönliche Medikamente

### Verpflegung

- Energieriegel/-gel
- Tagesverpflegung
- Flüssigkeit (2 Liter)
- Magnesium