

## Mehrtages Touren - Packliste

Gut vorbereitet, kann ein herrliches Abenteuer ohne Sorgen starten☺.

Diese Liste ergänzt Euer Equipment für eine Mehrtagestour. Hakt die einzelnen Punkte einfach ab, und Ihr seid optimal vorbereitet.

### **Das tragt Ihr am Körper während der Tour:**

*Besonders wichtig ist, dass an den Kontaktpunkten (Sattel/Hose, Pedal/Schuh, Griff/Handschuh) keine Reibung oder Druck entsteht!*

- Bike-Trikot Aus Kunstfasermaterial
- Funktionsunterhemd Transportiert den Schweiß schnell vom Körper weg und trocknet gut
- Bike-Hose Mit hochwertiger Sitzeinlage garantiert Sitzkomfort und schützt vor wunden Stellen
- Windweste Schützt den Oberkörper vor kaltem Fahrtwind
- Helm, der gehört immer auf den Kopf! Stürze passieren auch bergauf
- Brille schützt nicht nur vor UV- Strahlen, sondern auch vor Dreck, Ästen & schlecht Wetter;-)
- Socken (lang/kurz) auch hier Funktionsfasern oder Baumwolle
- Langfinger-Handschuhe Dämpfen und schützen die Hand beim Sturz
- Festes Schuhwerk (Turnschuhe/ Radschuhe)

### **Das kommt in den Rucksack:**

Schon eine Tagestour führt oft in entlegene Gebiete. Um auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein, benötigen Sie einen ca. 15-20 Liter großen Rucksack mit folgenden Utensilien:

- Ersatzschlauch –damit der Spaß schnell weitergehen kann
- Medikamente bei bekannten Erkrankungen
- Windweste Schützt bei langen Abfahrten vor Auskühlung
- Arm- und Beinlinge Wenn's unerwartet kühl wird oder aber lange Radbekleidung
- Regenhose/- Jacke Wetterschutz (es gibt kein schlechtes Wetter..... ;-)
- Wechsel-Trikot, was ggf. beim Mittag getauscht werden kann
- Handy!
- Energieriegel / Gel
- Genug Trinken (Radflaschen / Trinkblase)
- Bargeld für Einkehr
- Digicam
- Spezialwerkzeuge für Teile am MTB, welche aus der Norm fallen

### **Das sollte in die Reisetasche:**

- Mind. 1x Bike-Wechsel-Sachen
- Ausweise / Reisepass / Krankenkassenkarte / Geldkarten / andere wichtige Dokumente
- Waschzeug / ggf. weitere Medikamente / die Salbe für den Hintern;-)
- Ladegeräte für alle elektronischen Geräte
- Flip Flops für den Wellness-Bereich
- Straßen-Kleidung
- Schmier- & Pflegemittel für das Rad
- weitere Ersatzteile, Schläuche, Werkzeuge etc. haben wir vor Ort
- Da wir auch sehr gut ausgebildet sind in Sachen Reparatur am Rad, sollte fast jedes Problem am Rad gelöst werden...natürlich kostenfrei☺! (ausgenommen Material)