

## Packliste – Mehrtagestour

	Was?	Dabei?
<b>Am Körper</b>	Trikot (wetterbedingt: kurz, lang, Armlinge)	
	Hose (wetterbedingt: kurz, lang, Beinlinge)	
	Handschuhe (wir empfehlen Langfinger-Handschuhe)	
	Helm	
	Bikeschuhe	
	Socken	
	Fahrradbrille und/oder Sonnenbrille (am besten selbsttönend)	
	Langes Trikot (Ersatztrikot) / Armlinge	
	Lange Hose (Ersatzhose) / Beinlinge	
	Regenjacke	
	Regenhose	
	Windjacke/ Softshelljacke	
	Mütze / Buff / Stirnband	
	Sonnencreme	
	Trinkblase / Trinkflasche mit mind. 1 Liter Flüssigkeit	
	Energie: z.B. Riegel, Nüsse, Trockenobst, Powergel	
	Erste Hilfe Set komplett (inkl. ggf persönliche Medikamente, Schmerztabletten, Rettungsdecke)	
	Geldbeutel inklusive Ausweis und Versicherungskarte	
	Lampe (inklusive Ladegerät oder Ersatzbatterien)	
	Ersatzschlauch	
	Reifenheber	
	Flickset	
	Luftpumpe	
	Bremsbeläge	

	Schaltauge	
	Kabelbinder	
	Kettennieter	
	Kettenschloss	
	Multitool	
	Handtuch	
	Waschbeutel (Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel, Shampoo, Ohropax)	
	Taschentücher	
	Hüttenschlafsack (falls nötig)	
	Ladegerät für E-Bike-Akku (für E-Biker)	
<b>Im Rucksack - empfehlenswert</b>	Wechselklamotten für die Hütte (Hose, Shirt, Unterwäsche mit möglichst geringem Volumen und Packgewicht)	
	Hüttenschuhe / Flip Flops	
	Ersatzsocken	
<b>Im Rucksack - optional</b>	Smartphone / Handy inklusive Ladegerät	
	GPS / Kartenmaterial	
	Dämpferpumpe	
	Sitzcreme	
	Foto	