

Packliste – Tagestour

	Was?	Dabei?
Am Körper	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)	
	Im Rucksack	Ersatztrikot
	Regenjacke	
	Regenhose	
	Windjacke/ Softshelljacke	
	Mütze / Buff / Stirnband	
	Eventuell Armlinge / Beinlinge	
	Sonnencreme	
	Energie: Trinkblase / Trinkflasche, Essen (z.B. Riegel)	
	Erste Hilfe Set komplett (inkl. ggf Medikamente, Rettungsdecke)	
	Geldbeutel inklusive Ausweis und Versichertenkarte	
	Lampe	
	Ersatzschlauch	
	Reifenheber	
	Flickset	
	Luftpumpe	
	Bremsbeläge	
	Schaltauge	
	Kabelbinder	
	Kettennieter	
	Kettenschloss	
	Multitool	