



Packliste für Mountainbike-Touren

Bekleidung für gutes Wetter

- Radtrikot / Funktionsshirt
- MTB-Hose mit Polsterung oder Radshorts ergänzt durch gepolsterte Radunterhose
- Radsocken
- Mountainbikeschuhe (mit Click-System oder Flatpedalschuhe)
- Radbrille / Sonnenbrille
- Mountainbikehelm
- Fahrradhandschuhe kurz (bei technisch anspruchsvollen Passagen eventuell lang)
- Rucksack oder Hipbag (bis maximal 20 Liter)
- Je nach technischer Schwierigkeit Protektoren für Arme und Beine
- _____

Ergänzung für kühle Temperaturen mit einzelnen Regenschauern

- Leichte Regenjacke oder schnelltrocknende Windjacke, alternativ Windweste
- Armlinge
- Knielinge oder Beinlinge
- Leichte Überschuhe
- Multifunktionsstuch
- Enganliegende Radmütze oder Stirnband
- _____

Ergänzung für durchgehendes Regenwetter

- Regenjacke (mit Membran)
- Regenhose, evtl. Regenshorts
- Je nach Temperatur lange Radhose mit Polsterung, sonst kurz
- Je nach Temperatur Langarm-Trikot, sonst kurz
- Wasserdichte Überschuhe
- Fahrradhandschuhe lang
- Radbrille mit kontrastverstärkenden Scheiben (alternativ Wechselgläser/selbsttönend)
- _____



Verpflegung

- Energiegels
- Müsliriegel/Powerbars
- Getränkepulver
- _____

Fahrradausrüstung

- Radcomputer, ggfs. mit HF-Brustgurt
- 2 Trinkflaschen oder Trinksystem im Rucksack
- Je nach Länge der Tour gute Beleuchtung
- Minipumpe oder Kartuschenpumpe
- Reifenheber
- Ersatzschlauch
- Flickzeug
- Multitool mit wichtigsten Funktionen
- Satteltasche
- Aufsteck-Schutzbleche bei Regenwetter

Sonstige Ausrüstung

- Ausweispapiere Bargeld, evtl. EC-Karte
- Bargeld
- Sonnencreme
- Kartenmaterial oder Fahrradcomputer
- Erste-Hilfe-Set
- Fotoausrüstung