

Packliste:**Mountainbike Tagestour****Allgemein:**

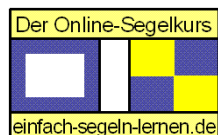
- Personalausweis / Reisepass
- Krankenversicherung, Auslandskranken
- Impfpass, Allergiker-Pass
- Bargeld, Kreditkarte in kleiner Geldbörse
- Handy
- Handy-Armtasche, Kopfhörer
- GPS mit Lenkerhalterung
- Landkarten, Roadbook
- Digicam

Verpflegung / Vorbereitung:

- Radflasche(n)
- Brausetabletten
- Wasserflaschen zum Umfüllen vor Ort
- Müsliriegel, Powergel, Schokoriegel
- Banane
- Wasserfeste Sonnencreme f. Gesicht/Körper
- Labello, Blistex, Lippenschutz
- Autan, Azoronstift gegen Mückenstiche
- Sixtus Startöl, Muskelöl
- Sporttape

Medizin:

- Mittel gegen Allergien (Bienen, Pollen)
- Benötigte Medikamente (Blutdruck, Insulien)
- Magnesium-/Calciumtabletten
- Sprühpflaster
- wasserfeste Pflaster / Blasenpflaster



Trockene Wäsche & Deo im Auto

Ausrüstung / Verpflegung / Medizin:

- Rucksack, Regenhülle für Rucksack, Camelback-Inlet

Am Körper:

- Trikot
- Radhose
- Weste
- Füsslinge
- Radhandschuhe
- Radhelm
- Sonnenbrille
- Schweißband Arm
- Radschuhe

- Radtacho mit Puls-Brustgurt bzw. Pulsuhr

- Armlinge
- Beinlinge / Füsslinge

- Cap, Bandero
- Halstuch, HAT-Tuch, Haargummi

- Taschentücher
- Rettungsdecke gold/silber
- Kleine (Wander-)Verbandstasche

- Plastiktüte od. Müllsack um nasse Wäsche in Rucksack zu verstauen
- Plastiktüte od. Müllsack um trockene Wäsche und Papiere im Rucksack trocken zu halten
- Wasserdichter Plastikbeutel (Zipper) für Papiere, Geld, Handy, Medikamente,
- Ohrstöpsel / Wattebausch bei empfindlichen Ohren zur Abfahrt

evtl. auch:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Regenhose | <input type="checkbox"/> Reserveschlauch (auf Ventil und Größe achten) |
| <input type="checkbox"/> Regen-Überschuhe | <input type="checkbox"/> Reservemantel (Faltmantel) |
| <input type="checkbox"/> Schweißband Stirn | <input type="checkbox"/> Reservespeichen |
| <input type="checkbox"/> Radlicht, Stirnlampe | <input type="checkbox"/> Werkzeug (Reifenheber, Flickzeug, Kettenglied, Schaltzüge) |
| <input type="checkbox"/> Ansteck-Schutzbleche | <input type="checkbox"/> Satteltasche für Werkzeug |
| <input type="checkbox"/> Lenkertasche mit Kartenfach | <input type="checkbox"/> Fahrradschloss (Absperren an Alm) |
| | <input type="checkbox"/> Ladegerät für E-Bike |

Im Rucksack:

- Wechseltrikot
- Wechselradhose
- Windbreaker für Abfahrt
- Reservefüsslinge (Socken)
- evtl. lange Radhandschuhe für Abfahrt
- evtl. Unterziehmütze für Abfahrt
- evtl. Klarsichtbrille für Abfahrt
- Regenjacke

- Badehose/Bikini
- Badetuch
- Roman (Lesebrille)
- MP3-Player
- Isomatte