



MTB-Packliste für Tagestouren

Am Körper:

- Helm
- Brille
- Funktionsunterhemd
- Trikot
- Hose
- Handschuhe
- Socken
- Schuhe
- Rucksack

Kleidung:

- Buff
- Funktionsshirt
- Beinlinge/Knielinge
- Armlinge/langes Trikot
- Überschuhe
- Windstopper-/Softshell-Jacke
- Regenjacke
- Regenhose
- Ersatztrikot
- Protektoren

Essen:

- Gel/Riegel
- Mineraltabletten
- Tagesverpflegung
- Flüssigkeit (1-2 Liter)

Körperpflege:

- Papiertaschentücher
- Outdoor-Handtuch
- Sonnencreme
- persönliche Medikamente

Ausrüstung:

- Trinkflaschen/Trinkblase
- Handy
- Kamera*
- Schloss
- Geld, EC-Karte
- Ausweis
- Erste-Hilfe-Set*

Werkzeug:

- Ersatzbremsbeläge
- Ersatzspeichen
- Ersatzschläuche
- Kettenschloß
- Stift zum Schreiben*
- Kettenöl*
- Multitool*
- Minipumpe
- Dämpferpumpe*
- Flickzeug
- Klebeband*
- Kabelbinder
- Schaltauge
- Schaltzüge
- Messer/Zange*
- (Leatherman)

*ein Mal pro Gruppe