



Seht das hier als Empfehlung. Es gilt: So viel wie nötig, so wenig wie möglich!

Je nach Wetter und euren Zielen müsst ihr die Packliste anpassen. Wer sicher in der Nacht fahren will, sollte entsprechend ausgerüstet sein. Ob ihr im Freien oder im Hotel übernachten wollt, beeinflusst ebenfalls, was ihr auf die Tour mitnehmt.

Bike Setup:

- Road, Gravel oder MTB,
- Am besten frisch vom Service oder Check eures Bikehändlers o.ä.
- Taschen wie Sattel-, Lenker-, Rahmen- und/ oder Oberrohrtaschen
- Ausreichend Flaschenhalter

Elektronik:

- Handy inkl. Lademöglichkeiten (Powerbank)
- Beleuchtung vorne/ hinten am Rad, am besten auch am Helm (Powerbank oder back up)
- Navigationsgerät/ Bike-Computer
- Puls-/ oder Wattmesser

Reparatur, Sicherheit und Erste-Hilfe:

- Ersatzschläuche und Plugs (bei Tubeless)
- Reifenheber, Minipumpe und/ oder Co2 Kartuschen
- Multitool mit Kettennieter und Ersatz-Kettenglied
- Kleines Kettenöl
- Kabelbinder und Isolierband
- Sicherheitsweste für die Nacht und Reflektoren, auch an der Kleidung
- Kleines Erste-Hilfe-Set

Bekleidung on the bike:

- Helm und Brille für Tag und Nacht
- Handschuhe
- Radschuhe und Socken, ggfl. auch Überschuhe
- Hose/ Trikot, evtl. auch zum Wechseln
- Funktions-Unterhemd
- Bein- und Armlinge
- Regenjacke und Windweste
- Ein Schlauchtuch/ Buff

Bekleidung off the bike:

- Shirt und Baselayer
- Dünne Jacke und Hose
- Unterwäsche
- Leichtes Schuhwerk

Hygiene:

- Zahnbürste und Paste
- Feuchttücher
- Sonnencreme
- Sitzcreme
- Desinfektions-Spray

Und sonst so:

- Ausweis, Zahlungsmittel und Versicherungskarte
- Food & Drinks
- Schlafsack/ Biwak, wenn ihr das volle Outdoor-Abenteuer macht
- Gute Laune