



## BIKEPACKING PACKLISTE

Du bereitest dich gerade auf deine erste mehrtägige Bikepacking-Tour vor und bist dir nicht sicher, was du alles mitnehmen sollst? Kein Problem! Diese Bikepacking-Packliste enthält die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände und Gadgets für deine erste Tour. Die nachfolgende Packliste beinhaltet beispielhafte Ausrüstung und Kleidung für eine mehrtägige Tour bei gutem bis mäßigem Wetter. Je nach Bedingungen können Gegenstände weggelassen werden oder hinzugefügt werden.

### TRANSPORT

- Satteltasche
- Rahmentasche
- Lenkertasche
- Oberrohrtasche
- Vobautasche (2x)
- Gabeltaschen inkl. Halter
- Packsäcke für Gabelhalter
- Kompressionssäcke (2x)
- Flaschenhalter inkl. Trinkflasche (2-3x)
- Handy Halterung

### SCHLAFSYSTEM

- Zelt inkl. Heringe
- Zeltunterlage
- Schlafsack
- Schlafsack Inlay (optional)
- Schlafmatte
- Aufblasbares Kopfkissen (optional)

### BADEZIMMER / APOTHEKE

- Persönliche Medikamente
- Wundspray / Salbe
- Kohletabletten / Schmerztabletten
- Durchfallmittel
- Erste-Hilfe-Set
- Sonnenschutzmittel
- Zeckenkarte / Insektenschutzmittel
- Zahnpflege
- Körperpflege
- Microfaserhandtuch

### ELEKTRONIK

- Stirnlampe / Universallampe
- Powerbank
- Fahrradbeleuchtung
- Ladekabel
- Smartphone / Navi

### KÜCHE

- Campingkocher / Kochsystem
- Brennstoff
- Topf
- Tasse
- Besteck (Göffel)
- Messer
- Nahrungsmittel nach Bedarf
- Zusätzliche Trinkflasche / Faltkanister
- Feuerzeug / Streichhölzer / Zündstahl

### KLEIDERSCHRANK

- Helm
- Handschuhe
- Brille
- Schlauchtuch (Buff)
- Mütze / Cap
- Funktionsunterhemd kurz (2x)
- Funktionsunterhemd lang
- Funktionsunterhose kurz (3x)
- Funktionsunterhose lang
- Funktionssocken (3x)
- Bikeshorts
- Radhose lang
- Radtrikot kurz
- Radtrikot lang
- Windweste
- Softshelljacke
- Leichte Daunenjacke (optional)
- Pullover (Lager)
- Hose (Lager)
- Sandalen / Flip Flops
- Regenjacke (optional)
- Regenhose (optional)
- Helm- Schuhüberzieher (optional)
- Arm -Beinlinge (optional)

