



Die ausführliche

Bikepacking Packliste

+ 7 Tipps für den Start in dein erstes
Bikepacking-Abenteuer

Deine Bikepacking-Packliste

Die Wahl der passenden Ausrüstung für das Bikepacking eine sehr wichtige und individuelle Angelegenheit.

Das Equipment kann sich abhängig von deinen Bedürfnissen, dem Level an Erfahrung, der Route und den Witterungsbedingungen immer wieder verändern.

Damit du den Überblick nicht verlierst und auch wirklich alles in die Bikepacking-Taschen packst, was du benötigst, habe ich dir diese Packliste zusammengestellt.

Die nachfolgende Liste beinhaltet beispielhafte Ausrüstung und Kleidung für eine mehrtägige Tour bei gutem bis mäßigem Wetter.

Je nach Bedingungen können Gegenstände weggelassen werden oder hinzugefügt werden.

Viel Spaß bei der Planung und Happy Bikepacking !



BIKEPACKING PACKLISTE

Tourname / Beschreibung:

Start:

Ende:

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)



WERKSTATT

- ☐ Ersatzschlauch
- ☐ Flickzeug
- ☐ Kettenöl
- ☐ Luftpumpe
- ☐ Multitool
- ☐ Reifenheber
- ☐ Leatherman
- ☐ Kabelbinder
- ☐ Gewebepband
- ☐ Schloss
- ☐ Reifendichtmilch (Tubeless)
- ☐ Reperaturset (Tubeless)
- ☐ Co2 Pumpe (optional)
- ☐ Einweghandschuhe

SONSTIGES

- ☐ Ausweisdokumente
- ☐ Krankenkassenkarten
- ☐ Bargeld / Kreditkarte
- ☐ Ladegeräte und ggf. Adapter
- ☐ Ohrstöpsel
- ☐ Nähzeug
- ☐ Ersatzbatterien
- ☐ Universalwaschmittel
- ☐ Sicherheitsnadeln
- ☐ Mini Rucksack für Ausflüge
- ☐ Sitzunterlage
- ☐ Energy Riegel / Gels
- ☐ Wäscheklammern
- ☐ Zip-Beutel

EIGENE ERGÄNZUNGEN

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

NOTIZEN



1. Lass dein Fahrrad das Gewicht tragen und nicht deinen Rücken

Auch wenn du zu Anfang noch nicht über eine komplette Bikepacking-Ausrüstung verfügst, solltest du darauf achten, dass du die meisten Sachen direkt an deinem Fahrrad befestigst.

Das geht anfangs auch ohne viel Geld zu investieren.

Wasserdichte Packsäcke sind ideale Begleiter auf deiner Reise und lassen sich mit Expandern oder Kabelbindern schnell und einfach am Rad befestigen.

Aber auch das Angebot an guten und günstigen Bikepacking-Taschen ist sehr groß und wird durch neue Hersteller ständig erweitert.

Weniger Gewicht auf deinem Rücken wird dir dabei helfen, lange Ausfahrten intensiver genießen zu können und dich im Sattel wohlfühlen.

2. Investiere in eine leichte Behausung

Früher oder später solltest du in eine artgerechte (und leichte) Bikepacking-Behausung investieren.

Ideale Reisebegleiter sind Tarps, Biwaksäcke oder kleine 1-Personenzelte.

Mit dieser Ausrüstung kannst du Gewicht und Packvolumen erheblich reduzieren.

Was kann es für einen echten Outdoor-Fan Schöneres geben, als den direkten Kontakt mit der Natur zu erleben? Am intensivsten ist dieses Erlebnis zweifelsfrei im Biwaksack oder im Tarp.

Wenn du etwas mehr Privatsphäre oder Schutz suchst, dann ist ein Zelt die richtige Wahl.



3. Erhöhe deinen Schlafkomfort

Falls du bisher mit einer klassischen Isomatte unterwegs bist, solltest du darüber nachdenken, diese gegen eine aufblasbare Luftmatratze einzutauschen.

Konventionelle Isomatten sind nicht nur sperrig und somit schlecht zu transportieren, sie sind auch nicht gerade für den allergrößten Komfort bekannt. Es gibt zum Glück viele Alternativen auf dem Markt.

Hersteller wie Decathlon, Sea to Summit oder Klymit bieten kompakte und leichte Schlafunterlagen an, die das Packmaß einer Cola-Dose haben.

Moderne Schlafmatten bieten trotz geringer Dicke ausreichend Komfort (auch für Seitenschläfer).

Eine Investition, die sich lohnt, denn eine erholsame Nacht ist durch nichts zu ersetzen.

4. Nimm nur die nötigste Kleidung mit

Klingt einfach, aber ist eine der schwierigsten Aufgaben beim Bikepacking – Nicht nur für Bikepacking-Anfänger.

Natürlich ist die Kleidung abhängig von der Länge der Tour und den Witterungsbedingungen, aber grundsätzlich gilt, dass ein Satz Wechselkleidung ausreichend ist (du kannst unterwegs ja waschen).

Dazu kommen dann noch Regensachen und ggf. eine Jacke oder Weste.

Zusätzlich habe ich immer noch „Nachtkleidung“ bzw. „Lagerkleidung“ dabei.

Stelle unterwegs sicher, dass deine Lagerkleidung stets trocken bleibt. Es gibt nichts Schöneres, als nach einem langen Tag auf dem Bike in trockene, gemütliche Kleidung zu schlüpfen.



5. Sorge vor, mit einer Isolationsjacke

Ein für mich unverzichtbarer Teil meiner Ausrüstung ist definitiv eine Isolationsjacke.

Wenn es nachts abkühlt, ist es grandios, eine leichte und warme Jacke dabei zu haben.

Sollte es nachts kälter als erwartet werden, kannst du die Jacke auch im Schlafsack anlassen.

6. Packe die wichtigsten Werkzeuge ein

Vergiss nicht, ein paar wichtige Werkzeuge und Ersatzteile in deine Taschen zu packen. Unterwegs ist schnell etwas passiert.

Ein Multi-Tool und ein Flick-Set gehören zur absoluten Minimal Ausstattung. Eine Luftpumpe sollte ebenfalls mit dabei sein.

Wenn du noch etwas Platz übrig hast, empfehle ich, je nach Tour Länge, auf jeden Fall einen Ersatzschlauch mitzunehmen (funktioniert auch bei Tubeless-Reifen wunderbar).

Ein Erste Hilfe Set gehört immer mit in die Taschen!

Die Palette an Ersatzteilen kann nach Belieben noch um Speichen, Schaltzüge oder Ersatzketten erweitert werden.

Aber auch hier gilt:

so wenig wie möglich und so viel wie nötig 😊



7. Kopf aus, Abenteuer an

Versuche, die Tour so intensiv wie möglich zu erleben.

Lass dich auf das Abenteuer ein.

Vermeide Ablenkungen.

Wenn du nicht gerade deine Route planst, ein Foto machst oder den Wetterbericht checkst, lass dein Handy in der Tasche.

Für ein paar Tage kannst du den Rest der Welt hinter dir lassen und das Gefühl von Freiheit und Naturverbundenheit voll und ganz genießen. ❤️



Copyright und Verantwortung für den Inhalt:

Simple-Bikepacking
Dennis Wittmann, Frongasse 10e, 51143 Köln
kontakt@simple-bikepacking.de
www.simple-bikepacking.de

