

# Meine Mountainbike Tour Packliste



## Geld & Finanzen

- Bargeld
- Brustbeutel mit RFID-Blocker
- EC-Karte
- Kreditkarte

## Hygiene

- Apres Lotion (Reisegröße)
- Haarbürste / Kamm
- Deo (Reisegröße)
- Duschbrocken
- Reiseset: Shampoo, Spülung etc. (gute Alternative: festes Shampoo)
- Hirschtalg / Sportcreme
- Kulturtasche/Waschsalon (meine Auswahl)
- Rasierer für die Reise
- Rasierschaum für die Reise, ggf. Pinsel
- Rasierschaum für die Reise
- Sonnencreme (Reisegröße)
- Tampons / Damenhygieneartikel
- Verhütungsmittel / Kondome
- Verhütungsmittel / Pille / Kondome
- Waschmittel für die Reise
- Zahnbürste + Zahnpasta für die Reise

## Kleidung

- Ärmlinge
- Beinlinge
- Buff / Funktionstuch
- Fahrradhose
- Fleecepullover/-jacke
- Funktionsunterwäsche aus Merinowolle
- Regenhose
- Regenjacke / Regencape
- Sportbrille
- Trikot
- Überschuhe aus Neopren
- Wander- / Funktionssocken, mückensicher
- Wechselsachen

## Essen / Trinken

- Energieriegel
- Mineralien / Magnesium / Nahrungsergänzungsmittel

## Medikamente / Apotheke

- Anti-Blasen-Stick
- Blasenpflaster
- Durchfalltabletten
- Erste-Hilfe-Set
- Mückenschutz / Moskitospray (meine Erfahrungen und Tipps)
- Mückenschutz für Kleidung (meine Erfahrungen und Tipps)
- Insektenstichheiler (meine Erfahrung: eine Offenbarung)
- persönliche Medikamente
- Pflaster
- Schmerzmittel (Kopfschmerzen)
- Zeckenkarte oder -pinzette

## Papiere & Unterlagen

- Führerschein (inter- / national) / ggf. KFZ-Schein
- Hotel-/Hostelunterlagen
- Hülle (wasserdicht) für Reiseunterlagen
- Krankenversichertenkarte
- Personalausweis
- Tourenatlas / Karte
- Wegbeschreibung
- Zugticket / Bahncard / Flugticket

## Rucksäcke & Taschen

- Dry Bag / Packsack (wasserdicht)
- Fahrradricksack
- ggf. Fahrradtransporttasche
- Packwürfel / Kleidertaschen (meine Übersicht)
- Rucksack-Schutzhülle und Regenschutz

## Schuhe

- Badelatschen
- Fahrradschuhe
- Schuhe (auch zum Wechseln)

## Sonstiges

- Kabelbinder
- Nähzeug (für Zelt und Kleidung)
- Ohropax / Ohrstöpsel gegen Schnarcher
- 1 bis 2 Reisehandtücher (schnelltrocknend)
- Sicherheitsnadeln
- Stirnlampe / Taschenlampe + Batterien
- Taschenmesser / Werkzeug
- Trinkblase für den Rucksack
- Wasserflasche, faltbar

## Technische Ausrüstung

- Digitalkamera inkl. Akku/Stativ
- Digicam-Hülle/-Case (wasserdicht)
- Handy inkl. Ladekabel
- Handyhülle, wasserdicht
- Navigationsgerät / GPS-Gerät
- SD-Karte

## Zelten / Schlafen

- Hüttenschlafsack/Inlet
- Panzertape

## Corona

- Händedesinfektion
- ggf. Impfnachweis/Genesungsnachweis
- Impfpasshülle
- FFP2-Maske ([FFP2-Masken im Vergleich](#))
- Schnelltests

## Fahrrad

- Bremsbeläge
- Flickzeug
- Fahrradhelm
- Mantelflicken
- MTB Pumpe
- Satteltasche
- Schaltauge
- Schlauch

- Fahrradschloss
- Tacho / Fahrradcomputer
- Tool-Set
- weitere Ersatzteile nach Bedarf / Umfang der Tour

Diese Packliste kannst du fortwährend unter <https://www.packlisten.org/liste/?id=M489rdXDeK> abrufen.