

Mountainbike Tour Packliste

für Frauen und Männer



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)
- ☐ Fahrradrucksack
- ☐ 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
- ☐ Schaltaupe
- ☐ Schlauch
- ☐ Fahrradschloss
- ☐ Tacho / Fahrradcomputer
- ☐ Tool-Set
- ☐ weitere Ersatzteile nach Bedarf / Umfang der Tour

Diese Packliste kannst du fortwährend unter <https://www.packlisten.org/mountain-bike-tour-mtb-packliste> abrufen.