

# Packliste – Mehrtägige MTB-Tour in den Dolomiten

Gegenstand	Kategorie
■ Personalausweis oder Reisepass	Dokumente & Geld
■ Krankenkassenkarte / Auslandskrankenversicherung	Dokumente & Geld
■ Bargeld in Euro	Dokumente & Geld
■ EC-/Kreditkarte	Dokumente & Geld
■ Notfallkontakte & Versicherungsschein (wasserdicht verpackt)	Dokumente & Geld
■ Radhose(n) mit Polster	Kleidung
■ Funktionsshirt kurzarm & langarm	Kleidung
■ Wind-/Regenjacke (atmungsaktiv)	Kleidung
■ Leichte Isolationsjacke oder Weste	Kleidung
■ Armlinge / Beinlinge	Kleidung
■ Lange Fahrradhose oder Softshellhose	Kleidung
■ Funktionsunterwäsche & Socken	Kleidung
■ Fahrradhandschuhe (kurz & lang)	Kleidung
■ Sonnenkap / Buff / Stirnband	Kleidung
■ Leichte Mütze	Kleidung
■ MTB-Schuhe (Click oder Flat)	Schuhe
■ Leichte Hüttenchuhe oder Flipflops	Schuhe
■ MTB-Helm	Schutzausrüstung
■ Brille (Wechselgläser)	Schutzausrüstung
■ Knieschoner (optional)	Schutzausrüstung
■ Ellenbogenschoner (optional)	Schutzausrüstung
■ MTB-Rucksack 18–25 L	Rucksack & Tragesystem
■ Regenhülle für Rucksack	Rucksack & Tragesystem
■ Trinksystem (2–3 L) oder Flaschen	Rucksack & Tragesystem
■ Energieriegel, Gels, Trockenfrüchte, Nüsse	Verpflegung
■ Salztabletten / Elektrolyte	Verpflegung
■ Brotzeit für unterwegs	Verpflegung
■ Multitool mit Kettennieter	Werkzeug & Ersatzteile
■ Ersatzschläuche (2x)	Werkzeug & Ersatzteile
■ Reifenheber	Werkzeug & Ersatzteile
■ Minipumpe oder CO <sub>2</sub> -Pumpe	Werkzeug & Ersatzteile
■ Flickzeug	Werkzeug & Ersatzteile
■ Kettenschloss / Kettenschlossglied	Werkzeug & Ersatzteile
■ Kabelbinder & Isolierband	Werkzeug & Ersatzteile

■	Ersatz-Bremsbeläge	Werkzeug & Ersatzteile
■	Ersatz-Schaltauge	Werkzeug & Ersatzteile
■	Kettenschmiermittel & Tuch	Werkzeug & Ersatzteile
■	Mini-Messer	Werkzeug & Ersatzteile
■	Smartphone mit Offline-Karten	Sicherheit & Orientierung
■	Powerbank + Ladekabel	Sicherheit & Orientierung
■	Stirnlampe	Sicherheit & Orientierung
■	Papierkarte	Sicherheit & Orientierung
■	Leichtes Schloss	Sicherheit & Orientierung
■	Notfallpfeife	Sicherheit & Orientierung
■	Reisehandtuch	Hygiene & Gesundheit
■	Zahnbürste, Zahnpasta, Deo, Seife/Shampoo	Hygiene & Gesundheit
■	Feuchttücher, Toilettenpapier (Zip-Beutel)	Hygiene & Gesundheit
■	Sonnencreme & Lippenbalsam	Hygiene & Gesundheit
■	Persönliche Medikamente	Hygiene & Gesundheit
■	Erste-Hilfe-Set	Hygiene & Gesundheit
■	Insekenschutz	Hygiene & Gesundheit
■	Kamera oder Action-Cam	Sonstiges
■	Ersatzakkus / Speicherkarte	Sonstiges
■	Müllbeutel	Sonstiges