

## Ausrüstungs-Checkliste

# MOUNTAINBIKEREISEN



### Persönliche Ausrüstung

- Kleiner Rucksack (bis 30 l) auf der Biketour und beim Sightseeing
- Große Trekkingsacktasche oder Trekkingsack (möglichst staub-/wasserdicht, 90-110 l)
- Transporttasche für das Bike (gut gepolstert, keine Koffer/Hard Cases!!!)
- Schlafsack (je nach Land 0° bis -10° Komfortbereich)
- Liegematte, optimalerweise aufblasbar
- Stirnlampe mit Reservebatterien, -birne
- Taschenmesser/-werkzeug
- Sonnen-/Radbrille (Qualität!), eventuell Ersatzbrille
- Sonne-/Lippenschutz (hoher Schutzfaktor)
- Trinkflaschen, ev. Trinkbecher/Eßbesteck
- Eventuell Höhenmesser, Pulsmessgerät, Fahrradcomputer
- Toilettensachen, Handtuch, WC-Papier/Feuchttücher, Waschmittel etc.
- Kamera/Fotoausrüstung, Speicherchips/Filme, Batterien/Akkus
- Notizbuch, Schreiber, Reiseführer, Lesestoff usw.

### Bekleidung

- Leichte Trekking/Sportschuhe/Outdoor Sandalen (Flug, Sightseeing, Camps)
- Radschuhe (eventuell auch Überschuhe)
- Radhosen kurz und lang; eventuell leichte Baumwollhose zum Überziehen
- Überhose (am besten GORE-TEX-Qualität)
- Radtrikots kurz- und langarm; eventuell leichte langarm Baumwollhemden zum Überziehen
- Leichte Wind-/Regenjacke (am besten GORE-TEX-Qualität)
- Anorak (am besten GORE-TEX-Qualität)
- Warmer Fleece-Pullover/Jogginghose o.ä. für die Camping/Zeltabende
- Freizeit-/Trekkinghose und Oberbekleidung
- Unterwäsche, Funktionsunterwäsche, T-Shirts
- Radsocken, Reisesocken
- Handschuhe kurz und lang
- Helm (Pflicht!!!)
- Kopfbedeckung (Sonnenhut/-kappe, (Woll)mütze)
- Eventuell Badebekleidung

## Ausrüstungs-Checkliste

# MOUNTAINBIKEREISEN



### Mountainbike/Ersatzteile/Werkzeug

- Hochwertiges 26" MTB (servicegepflegt, bester Zustand), optimal mit Federgabel
- Bereifung: gute Einspeichung, gutes Felgenband, pannensichere Schläuche
- Flaschenhalter mit Trinkflaschen (mind. 2) oder Trinkrucksack
- Eventuell Lenker- oder Satteltasche, leichter Gepäckträger
- Ersatzschläuche (mind. 2), Flickzeug
- Brems- und Schaltseil
- Bremsbacken vorne/hinten
- Ersatz-Ausfallende (wenn austauschbar)
- Schmiermittel (kleine Tube o.ä.), Putzlappen
- Reifenheber, kleine Luftpumpe (mit richtigem Ventileinsatz)
- Kleines Universalwerkzeug (Inbus, Schraubenzieher etc.)
- Individuelle Ersatzteile für Dein Bike (wie E-Teile für Federgabel, Dämpfer, Hydraulik/Schreibenbremsen ...)

### Gemeinsame Ausrüstung (wird zur Verfügung gestellt)

Zelte, Essgeschirr, Campingausrüstung (Kocher, Tische, Sesseln, etc.), Werkzeugkoffer (mit Grundsortiment)

### Hinweis

Je nach konkretem Reiseland kann das eine oder andere an Ausrüstung noch dazukommen oder entfallen bzw. können sich Änderungen ergeben – bitte unbedingt die Hinweise im **jeweiligen Detailprogramm** beachten.

### Leihausrüstungsservice

Für Schlafsäcke bieten wir ein Verleihservice an – *siehe Leihausrüstungsliste!*