

# BIKEPACKING PACKLISTE

Die Liste lässt sich deinen persönlichen Bedürfnissen anpassen. Punkte, die vor allem für Mehrtagestouren relevant sind, sind mit einem \* markiert.

## Bike & Sicherheit

- Mountainbike oder Gravelbike
- Fahrradschuhe
- Helm
- Sportbrille / Sonnenbrille
- Radhandschuhe
- ggf. Knie- und Ellbogenschoner

## Taschen & Rucksäcke

- Rucksack, Hipbag oder Trinkrucksack
- Rahmentasche
- Satteltasche
- Lenkertasche
- Top-Tube-Bag / Oberrohrtasche
- Drybags oder wasserdichte Packbeutel
- Spanngurte oder zusätzliche Fixierung für Taschen

## Bikebekleidung

- Kurzarm- und Langarmtrikot
- Bike-Shorts oder lange Bikehose
- Radunterhose / Innenhose
- Funktionsunterwäsche
- Fahrradsocken
- Regenjacke oder Windbreaker
- ggf. Wechselshirt
- ggf. Stirnband, Schlauchschal oder dünne Mütze
- ggf. Armlinge und Beinlinge
- Isolationsjacke (bei Touren im Frühjahr bzw. Herbst)
- Leichte Freizeithose und T-Shirt fürs Lager \*
- Hüttenschuhe oder Sandalen \*
- Zusätzliche Trikots, Socken und Unterwäsche \*

## Werkzeug & Ersatzteile

- Multitool
- Ersatzschlauch
- Flickzeug oder Tubeless-Repair-Kit
- Fahrradpumpe oder CO2-Reifenfüller
- Reifenheber
- Kettenschloss
- Kabelbinder
- Tape
- Taschenmesser
- ggf. Ersatzschaltauge
- Zusätzliche Ersatzschläuche \*
- Ketten-Schmiermittel \*
- Ersatz-Bremsbeläge \*
- ggf. Speichenschlüssel / Ersatzspeiche \*

## Persönliches & Camping

- Handy (vollständig geladen)
- Ausweis
- Bankkarte / Bargeld
- Erste-Hilfe-Set
- Notfallinformationen
- ggf. GPS-Gerät
- ggf. physische Karte
- Sonnencreme
- Lippenpflege mit UV-Schutz
- Chamois-Creme und Blasenpflaster \*
- Zahnputzzeug, Seife und Mikrofaserhandtuch \*
- Powerbank \*
- Biwaksack oder Zelt \*
- Schlafsack und Isomatte \*

## Essen & Trinken

- Trinkflasche oder Trinkblase
- ausreichend Wasser
- Snacks / Riegel
- ggf. Brotzeit für lange Touren
- Gefriergetrocknete Mahlzeiten \*
- Kocher, Topf, Besteck und Tasse \*
- Wasserfilter oder Entkeimungstabletten \*