

# Packliste – Mehrtägige MTB-Tour in den Dolomiten

	Gegenstand	Kategorie
■	Personalausweis oder Reisepass	Dokumente & Geld
■	Krankenkassenkarte / Auslandsrankenversicherung	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
■	Sonnencap / Buff / Stirnband	Kleidung
■	Leichte Mütze	Kleidung
■	MTB-Schuhe (Click oder Flat)	Schuhe
■	Leichte Hüttenschuhe 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
■	Insektenschutz	Hygiene & Gesundheit
■	Kamera oder Action-Cam	Sonstiges
■	Ersatzakkus / Speicherkarte	Sonstiges
■	Müllbeutel	Sonstiges