

ABENTEUER MOUNTAINBIKEN



Gepäck-Checkliste für eine 4- bis 5-tägige MTB-Tour

Basisausstattung	✓
Rucksack	
Multitool mit Reifenheber und div. Inbus, passend zum MTB	
Unabdingbare Ersatzteile je nach Bike-Standard (Schaltauge, Speiche, Kettenschloss, Schaltseil, Bremsbeläge)	
Radschlauch	
Reifen-Reparaturset und Dichtmilch	
evtl. Ersatzmantel und CO2-Kartusche zum Aufpumpen von Tubeless-Reifen	
Ventilöffner	
Kettenöl/Schmiere	
Kartenmaterial (Papier/ foliert)	
Feuerzeug oder wasserfeste Streichhölzer	
Schuhband oder Schnur	
Taschenmesser	
Kabelbinder	
Erste-Hilfe-Set inkl. Rettungsdecke	
Fahrradschloss	optional
2 Plastiktüten für nasse/ schmutzige Kleidung	
Schuhe	
Sonnenbrille	
Tacho / GPS	
Licht und Stirnlampe	
Trinkflasche	
Helm	
Bei E-Bikes: Speichenmagnet (Ersatz!)	
Evtl. Zweitakku	
Akku-Schlüssel	
Bekleidung MTB	
Regenjacke	
Regenhose	
Windjacke oder Windweste	
Trikots (2)	
Für Frauen: Sport-BH(s)	

Shorts (2)	
Funktionsunterwäsche/Unterhemd	optional
Multifunktionsstuch (Buff)	
1 Langarm-Shirt	
Armlinge/Beinlinge	
Socken	
Handschuhe (kurz/lang, je nach Vorlieben und Gelände)	
Bekleidung After-Bike	
Unterwäsche	
Weste	
T-Shirt	
Lange (Wander-)Hose	
Flipflops/Hausschuhe	optional
Pyjama/Schlafbekleidung	optional
Hygiene (in Plastikbeutel)	
Haarshampoo + Duschgel (2-in-1-Produkt)	
Sitzcreme	
Sonnencreme	
Sportcreme	optional
Kontaktlinsen	optional
Zahnpasta und Zahnbürste	
Kamm	
Div. persönliche Medikamente	
Für Frauen: Hygieneartikel	
Handwaschmittel	
Sonstiges	
diverse Ladekabel	
Schlüssel	
Smartphone	
Taschentücher	
Bargeld	
Bankomatkarte/Kreditkarte	
Ausweis/Führerschein/Versicherungskarte	
Kamera	optional
Müsliriegel, Gel, Pulver	
Kontaktliste Unterkünfte	
Kugelschreiber bzw. nicht auslaufender Stift	
Notizen:	

Diese Packliste stammt aus dem Buch „Abenteuer Mountainbiken“ von Barbara Pirringer, erschienen im TYROLIA Verlag, 2021.