

Packliste für eine 2-Tages-Tour [Seite 1]

Equipment	
Rucksack (Basisausstattung - Deuter Trans Alpine)	
Multitool mit Reifenheber und div. Imbus	✓
Radschlauch	
Pickzeug & Dichtmilch	✓
Standard-Ersatzteile (Schalttauge)	✓
Kettenöl/Schmiere	✓
Ventilöffner	✓
Kartenmaterial	✓
Feuerzeug	✓
Schuhband	✓
Kabelbinder	✓
Erste-Hilfe-Minimumausstattung	✓
Schloss (optional)	[✓]
Plastiksackerl für nasse/schmutzige Kleidung	
Bekleidung MTB	
Regenjacke	
Regenhose	
Windjacke	
Trikot	
Sport-BH	
Short	
Buff	
1 Langarm	
Armlinge/Beinlinge	
Socken	
MTB-Schuhe	
Sonnebrille	
Helm	
Handschuhe	
Trinkflasche	
Tacho	✓



Packliste für eine 2-Tages-Tour [Seite 2]

Bekleidung After-Bike	
Unterwäsche	
Weste (evtl. Sportbekleidung, dann ist sie doppelt nutzbar)	
T-Shirt	
Lange (Wander)Hose	
Flipflops/Hausschuhe	[✓]
Pyjama (optional)	
Hygiene & Kosmetika (in Plastikbeutel)	
PH-neutrales Shampoo (Haar & Haut in einem)	
Sitzcreme	
Sonnencreme	✓
Sportcreme (Klosterfrau Melisengeist)	✓
Kontaktlinsen (optional)	[✓]
Zahnpasta (Reisegröße)	✓
Zahnbürste	
Sonstiges	
Ladekabel (sofern für 2 Tage nötig)	✓
Schlüssel	
Mobiltelefon	
Taschentücher	
Bargeld (auch Kleingeld für Automaten/Spenden)	
E-Card	
Bankomatkarte/Kreditkarte	
Kamera	✓
Müsliriegel, Gel, Pulver	✓
Kontaktliste Unterkünfte	✓
Kugelschreiber	✓

Wichtige Telefonnummern	in Österreich
Rettung	144
Bergrettung	140
Polizei	133
Feuerwehr	122
Euro-Notruf	112 (Europaweit!)
Vergiftungszentrale Wien	01 406 43 43

