

# Packliste für eine 4- bis 5-tägige MTB-Tour [Seite 1]

Equipment	
Rucksack (Basisausstattung - Deuter Trans Alpine)	
Multitool mit Reifenheber und div. Imbus	
Radschlauch	
Pickzeug & Dichtmilch	
Standard-Ersatzteile (Schalttauge)	
Kettenöl/Schmiere in kleinen Mengen	
Ventilöffner	
Kartenmaterial (evtl. laminiert als Wetterschutz)	
Feuerzeug	
Schuhband	
Kabelbinder	
Erste-Hilfe-Ausstattung (Rettungsdecke, Verband, Pflaster,	
Schloss [optional]	
Plastiksackerl für nasse/schmutzige Kleidung	
<b>Bekleidung MTB</b>	
Regenjacke	
Regenhose	
Windjacke	
Trikots Kurzarm oder ärmellos (2)	
Sport-BH(s)	
Shorts (2) (1x kurz und 1x 3/4-Länge)	
Buff	
1 Langarm-Trikot	
Armlinge/Beinlinge	
Socken (mind. 2 Paar, falls 1 nass wird)	
MTB-Schuhe	
Sonnebrille (idealerweise mit anpassungsfähigen Gläsern)	
Helm	
Handschuhe	
Trinkflasche	
Tacho/GPS	



# Packliste für eine 4- bis 5-tägige MTB-Tour [Seite 2]

<b>Bekleidung After-Bike</b>	
Unterwäsche	
Weste (Schnelltrocknendes Material)	
T-Shirt (Schnelltrocknendes Material)	
Lange (Wander)Hose (Schnelltrocknendes Material)	
Flipflops/Hausschuhe (optional)	
Pyjama (optional)	
Socken	
<b>Hygiene (in Plastikbeutel)</b>	
Haarshampo & Seife kombiniert	
Sitzcreme	
Sonnencreme	
Sportcreme (Klosterfrau Melissengeist)	
Kontaktlinsen (Tageslinsen oder mit Aufbewahrungs-Flüssigkeit)	
Zahnpasta	
Zahnbürste	
Kamm	
Pille (optional)	
<b>Sonstiges</b>	
Ladekabel	
Schlüssel (wirklich nur die nötigsten)	
Mobiltelefon	
Taschentücher	
Bargeld (auch Kleingeld für Automaten/Spenden)	
E-Card	
Bankomatkarte/Kreditkarte	
Kamera	
Müsliriegel, Gel, Pulver (je nach Versorgungssituation entlang der Strecke)	
Kontaktliste Unterkünfte	
Kugelschreiber	

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

