

PACKLISTE

MEHRTAGESTOUR

BIKE

AM KÖRPER

✓ Artikel	Gewicht (Circa)
Langes Trikot / Armlinge	x
Hose / Beinlinge / Knielinge	x
Windstopper Jacke / Weste	x
Handschuhe	x
Helm	x
Bikeschuhe	x
Socken	x
Sonnenbrille, am besten selbsttönend	x

UNVERZICHTBAR

Rucksack	1150 g
Langes Trikot (Ersatztrikot) / Armlinge	70 g
Lange Hose (Ersatzhose) / Knielinge/ Beinlinge	80 g
Windstopper Jacke / Weste	150 g
Hardshell Jacke Regen	250 g
Hose Regen	200 g
Mütze / Buff / Stirnband	50 g
Fahrradhandschuhe lang	60 g
Sonnencreme	60 g
Trinkblase mit min.1 Liter Flüssigkeit (tourenabhängig)	1150 g
Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)	150 g
Energiezufuhr: Powergel, Müsli, Trockenobst, Nüsse, Riegel, je nach Bedarf	150 g
Erste Hilfe Set M (mit Rettungsdecke)	290 g
Persönliche Medikamente	100 g
Kopfschmerztabletten	20 g
Multitool	260 g
Werkzeug	
• Ersatzschlauch	220 g
• Handpumpe	200 g
• Flickset	120 g
• Bremsbeläge	60 g
• Reserveschrauben	80 g
• Kabelbinder	10 g
• Lüsterklemme (Provisorium für Reparatur von Schaltzügen)	20 g

Liebe Bergfreundin,
lieber Bergfreund,

für jede Tour gilt: So wenig wie möglich dabei haben – aber doch so viel wie nötig!

Gemeinsam mit den staatlich geprüften Bergführern vom Verband Deutscher Berg- und Skiführer haben wir unseren Erfahrungsschatz als Tipps für euch in Packlisten zusammengestellt. Bitte berücksichtigt, dass alle Gewichtsangaben nur Empfehlungen sind und abweichen können.

Generell kann man davon ausgehen: Je hochwertiger das Equipment ist, um so leichter ist es auch.

Wir wünschen euch viel Spaß „on tour“!

WICHTIG:
Schwere Sachen dicht am Körper!



FORTSETZUNG AUF SEITE 2!

PACKLISTE

MEHRTAGESTOUR

BIKE

	✓ Artikel	Gewicht (Circa)
UNVERZICHTBAR	Werkzeug, falls nicht schon im Multitool integriert:	
	• Reifenheber	100 g
	• Kettenschloss	10 g
	• Speichenschlüssel	30 g
	Ausweis, Bargeld, EC Karte, Plastikbeutel	40 g
	Waschbeutel (Reiseduschgel, Zahnbürste/-pasta, kleines Funktionshandtuch, Taschentücher, Ohropax)	320 g
	Hüttenschlafsack wenn nötig	250 g
	Ungefähres Gesamtgewicht „Unverzichtbar“ (inkl. Rucksack)	5,65 kg
EMPFEHLENSWERT	Unterhose	50 g
	Unterhemd	100 g
	Ersatzsocken / Schuhlinge	100 g
	Leichte Hose	300 g
	Hüttenschuhe	180 g
	T-Shirt	120 g
	Waschmittel	70 g
	Schmiermittel, Klebeband	100 g
	Stift	15 g
	Beleuchtung	20 g
	Ungefähres Gesamtgewicht „Empfehlenswert“	1.1 kg
OHNE BIKE GUIDE	Bikeführer Karte	150 g
	Kompass	80 g
	GPS	220 g
	Stirnlampe	150 g
	Dämpferpumpe	400 g
	Handy mit Notfallnummern	115 g
	Biwaksack	280 g
	Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bike Guide“	1,3 kg
	Gesamtgewicht (Richtwert)	8,02 kg
EXPERTENTIPP	Sitzcreme	
OPTIONAL	Brotzeit, falls unterwegs keine bewirtschaftete Hütte eingeplant	x
	Pullover / Fleece	x
	Foto und /-tasche	x
	Ersatzbatterien (Licht, Foto etc.)	x