

PACKLISTE

BIKE | Mehrtagestour Seite 1 von 2

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

Gemeinsam mit den staatlich geprüften Bergführern von OASE Alpin Center haben wir unseren Erfahrungsschatz als Tipps für Euch in Packlisten zusammengestellt.

Bitte berücksichtigt, dass alle Gewichtsangaben nur Annäherungswerte sind und abweichen können. Generell kann man davon ausgehen: Je hochwertiger das Equipment ist, um so leichter ist es auch.

Wir wünschen Dir viel Spaß „on tour“!



Am Körper:

Artikel	Gewicht (Durchschnittswerte)	Mein Packgewicht	✓
Langes Trikot / Armlinge			
Hose / Beinlinge / Knielinge			
Windstopper Jacke / Weste			
Handschuhe			
Helm			
Bikeschuhe			
Socken			
Sonnenbrille, am besten selbsttönend			
Rucksack	1150 g		

Unverzichtbar:



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		
Werkzeug, falls nicht schon im Multitool integriert:			
Reifenheber	100 g		
Kettenschloss	10 g		
Speichenschlüssel	30 g		

PACKLISTE

BIKE | Mehrtagestour Seite 2 von 2



Unverzichtbar:



Artikel	Gewicht (Durchschnittswerte)	Mein Packgewicht	
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“	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 Bergführer“	1,3 kg		

GESAMTGEWICHT (RICHTWERT)	8.02 kg		
----------------------------------	----------------	--	--

Expertentipp:

Sitzcreme			
-----------	--	--	--

Optional:

Brotzeit, falls unterwegs keine bewirtschaftete Hütte eingeplant			
Pullover / Fleece			
Foto und /-tasche			
Ersatzbatterien (Licht, Foto etc.)			