

## **PACKLISTE**

### *Für 1 Woche Tour*

#### Mitzunehmen für die Reise:

- Freizeitbekleidung (auch so dass es am Abend mal kälter sein kann)
- Jacke
- 2 x Normale Hose
- 7 x Unterhose (auch zum Radfahren)
- 7 x paar Socken (auch zum Radfahren)
- 1 Paar Schuhe
- Handtuch
- Mütze
- 2 x T-Shirt (oder 1 x T-Shirt, 1 x Longsleeve)
- Pullover oder Hoodie
- Kulturbeutel
- Falls erforderlich – persönliche Medikamente
- Fotokamera

#### Mitzunehmen für die Touren:

- Helm (Halbschale) ist Pflicht (siehe AGBs)
- Rucksack 15-30l Volumen (Evtl. mit Rückenprotector) und mit Regenhülle
- 2 x Fahrrad Schuhe (Click oder Flatpedal)
- min. 2 x Fahrradhose (je nach vorliebe mit oder ohne Einsätze) evtl auch eine lange Hose für die Fahrten an Tagen mit vielen Dornen Büschen.
- Regenjacke
- Regenhose
- Winstopper Weste
- Knie Protektoren
- Ellenbogen Protektoren
- Langfinger Handschuhe
- Knielinge / Armlinge
- Radbrille (mit klaren Wechselgläsern)
- Min. 3 x Trikots

#### Mitzunehmen auf Tour:

- Schaltauge
- 2 x Schlauch
- Flickzeug
- Regenhose
- Regenjacke
- Shirt zum wechseln nach der Auffahrt
- Radbrille
- Sonnencreme
- ca 2-3l Getränk
- Brotzeit
- Energieriegel
- Stirnlampe, Fahrradlicht

### Ersatzteile und Werkzeug:

- Schaltauge (ein Muss)
- Bremsbeläge (ein Muss)
- Schaltwerk (empfehlenswert)
- Evtl. passenden Länge Schaltzug Innenzug
- Evtl. passende Länge Schaltzug Außenhülle
- Min 2 x Schläuche
- Evtl. 2-4 Speichen
- Evtl. 1 x Ersatzreifen (falls er aufgeschlitzt wird)
- 1 x Ersatzkette (oder evtl. Kettenschloss)
- Evtl. Ersatz-Cleats für die SPD-Schuhe
- Fahrradschloss
- Minitool
- Kleine Pumpe

### Was noch Hilfreich sein kann:

- Höhenverstellbare Sattelstütze (sonst auf jeden Fall Sattelschnellspanner)
- Jacke mit Abnehmbaren Ärmeln
- Buff