

Im Folgenden haben wir Dir einige Packempfehlungen zusammengestellt. Es können sich natürlich durch das individuelle Kälteempfinden und die unterschiedliche Witterung Abweichungen ergeben. Wir haben Dir jeweils eine Mengempfehlung angegeben, je nach Wetter und Jahreszeit kann Dein tatsächliches Gepäck natürlich variieren!

Am besten packst Du die Dinge in eine Plastiktüte und dann in Deinen Rucksack, denn kein Rucksack ist 100% wasserdicht! Dabei sollte der Rucksack nicht über 8 Kilogramm wiegen!

## Ausrüstung und Utensilien

### Allgemein

- Fully/Hardtail Bitte vor der Tour zum Bike-Check! ca.20l, fester Sitz und gute Belüftung!
- Rucksack
- Tachometer kein Muss, aber interessant, evtl. mit Herzfrequenzmesser

### 1.-Hilfe

Der Guide hat ein 1.Hilfe-Set dabei, trotzdem empfehlen wir jedem Teilnehmer, ein kleines Set mit sich zu führen!

- Mullbinden, Pflaster, Elastikbinde, Klebeband (Tape)
- Desinfektionsmittel
- Aspirin/Voltaren
- Gesäßcreme
- Medikamente nach persönlichem Bedarf- Allergien o.ä.?

### Werkzeug/Ersatzteile

Auch hier hat der Guide das Notwendige im Rucksack, bitte packt trotzdem einige wenige Dinge ein:

- Ersatzschlauch
- Luftpumpe
- Ersatzbremsbeläge (für Dein System!)
- Ersatz-Schaltauge
- evtl. Multitool

### Verpflegung

Wir haben jeden Tag unterwegs die Möglichkeit zum Essen in einer Hütte, Restaurant oder Supermarkt. In den Rucksack gehört deshalb nur ein kleiner Notvorrat:

- 2-3 Energieriegel
- 1-2 Energiegels
- 2 Trinkflaschen oder ein Camelbak für Getränke
- nach Geschmack Getränkepulver oder Brausetabletten

### Fotos/Kamera

Der Guide macht unterwegs Bilder. Du bekommst im Anschluss an die Tour eine Foto-CD. Es ist schön, danach die Tour aus verschiedenen Betrachtungswinkeln zu sehen, deshalb freuen wir uns, wenn Du auch ein paar Bilder machst. Diese werden wir dann mit auf die CD brennen.

### Persönliche Dinge

- Personalausweis oder Reisepass (in Italien Pflicht!)
- EC-Karte/Kreditkarte
- Bargeld
- für Linsenträger: u.U. Ersatzlinsen/Augentropfen

### Sonstiges

- Handy (bitte Nummern von Guide, Notruf (112) speichern und Ladegerät nicht vergessen!)
- Sonnenschutz und Labello (hoher LSF!)
- Taschentücher

## Bekleidung

### • Helm

### Helmpflicht auf allen Touren!

Der Helm sollte einen festen Sitz und eine gute Belüftung haben guter Sitz, gute Abdeckung der Augen, kontrastreiche Gläser am besten sind lange, griffige, dünne Handschuhe. Diese bieten einen festen Griff und Sicherheit bei Stürzen

- Bike-Brille
- Radhandschuhe

- Bikehose kurz
- Bikehose lang
- Trikot kurz
- Trikot lang
- Funktionsshirt
- Ersatztrikot kurz
- Windweste
- Regenjacke

gutes Sitzpolster, unbedingt vor Tourbeginn einfahren! dünne, isolierende Hose Funktionsstoff, schnelltrocknend warm, schnelltrocknend dünn, schnelltrocknend

- Regenhose
- Überschuhe

leicht und klein verpackt leicht, atmungsaktiv, die Luxusklasse hat eine Gore-Tex oder E-Vent-Membran siehe Regenjacke warm und wasserabweisend, eine gute Alternative sind wasserdichte Socken von Gore/Sealskin wasserdicht

- Helmüberzug
- Arm-/und Beinlinge
- Mütze

dünn, muss unter den Helm passen!

- Wechselsocken
- Fleecepulli o.ä.

bei kalter Witterung, sollte leicht und warm sein

- warme Handschuhe bei kaltem Wetter