

Packlistenempfehlung

Hier haben wir Dir einige Packlistenempfehlungen zusammengestellt. Diese sollen Dir als Anhaltspunkt dienen.

Je nach Wetter, Tour und Deinen persönlichen Vorlieben kann Dein Gepäck davon natürlich abweichen.

Ein Einpacktipp: Packe bei unbeständigem oder nassem Wetter Deine wichtigen Dinge erst in eine Plastiktüte dann in den Rucksack. Damit bleiben Deine Sachen auch bei Starkregen trocken. Denn kein Rucksack ist 100% wasserdicht!

Persönliche Dinge und die Kleidung für Abends ist nicht extra aufgeführt. Packe diese Sachen bitte in **EIN Gepäckstück** wie Tasche, Koffer oder Rucksack.

Das Gepäckstück wird dann von uns im Bus transportiert. Da unser Fahrer alle Taschen auf die Zimmer bringt beachte bitte unser Gewichtslimit von **20 kg!**

Ausrüstung und Utensilien

Allgemein

- Fully/Hardtail Bitte vor der Tour zum Bike-Check!
- Rucksack ca. 20l, fester Sitz und gute Belüftung!
- 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
- leichtes Schmerzmittel (wie Ibuprofen)
- 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 und Luftpumpe
- kleines Öl und Lappen
- 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 Energiegel
- 2 Trinkflaschen oder ein Camelbak für Getränke
- nach Geschmack Getränkpulver 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

gutes Sitzpolster, unbedingt vor Tourbeginn einfahren!

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

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 Sealskinz 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

Eine Tasche mit allem, was Du abends in der Unterkunft brauchst (weitere Ersatz-Radkleidung, Abendkleidung, Hygiene, Badekleidung, kleines Handtuch, persönlicher Bedarf) transportiert unser Gepäckshuttle.

Ausserdem haben wir in dem Bus Werkzeugkoffer und gängige Verschleiss- und Ersatzteile. Du brauchst deshalb keinen eigenen Werkzeugkoffer mitzuschleppen!