

Packliste: Bike / Hike

Bike-Check

Allgemeiner Check am Bike
 Gute Bereifung gegebenenfalls neue Reifen montieren, ideal mindestens 2.3" mit gutem Profil
 Bremsen und Schaltung kontrollieren
 Federelemente auf Öl- und Luftverlust kontrollieren
 Kette auf Verschleiss kontrollieren und gegebenenfalls austauschen
 Kette und alle beweglichen Teile schmieren
 Milch kontrollieren, ob nicht ausgetrocknet

Bike-Utensilien und Ersatzteile

2	Paar Bremsbeläge	
1-2	Ersatzschlauch	(passendes Ventil beachten, oder Milch)
1	Kettenschloss	(passende zur Kette: Shimano/Sram, 11-fach/12-fach)
1	Schalttauge	(passende zum Bike)
1	Mini-Luftpumpe	(richtiger Ventilaufsatz beachten)
1-2	Wasserflaschen, oder Trinkblase	Optimal ca. 2l total

Am Körper

1	Helm / Sonnenhut	
1	Sonnenbrille	(ev. Wechselgläser für schlechte Witterung)
1	Paar Bikehandschuhe	
1	Bike- oder Wanderhose kurz	
1	Funktionsunterhemd	
1	Trikot kurz / Kurzarm Shirt	
1	Paar Socken	
1	Paar Bikeschuhe mit gutem Profil Wanderschuhe	(Vibramsohle empfohlen)
1	Uhr oder Pulsmesser	
1	Stirnband oder Buff	(normal im Rucksack)
1	Knie -/ Ellenbogenschoner	Je nach Bedarf (Selbsteinschätzung, ev. auch im Rucksack)

Im Tagesrucksack

1	Geld, Kreditkarten, Pass	(wasserdicht verpacken)
1	Handy	
1	Foto- oder Videokamera	
1	Plastiktüte um Kleider wasserdicht zu verpacken	
1	Windweste	
1	Armlinge	
1	Beinlinge	
1	Trikot lang / Langarm Fleece	
1	Regenjacke	
1	Regenhose	
1	Ersatz Trikot / Pullover	
1	Ersatz Bikehandschuhe	Alternativen auch für kühle Temperaturen, ev. wasserdicht
1	Ersatz Funktionsunterhemd	
1	Stirnband oder Buff	
1-2	Wasserflaschen	Optimal ca. 2l total

1	Papiertaschentücher	(auch als Toilettenpapier verwendbar)
1	Kleine Apotheke	(auch als Toilettenpapier verwendbar)
1	Einweghandschuhe (Latex)	(1. Hilfe, Bike-Reparatur)
1	Regenhülle für Rucksack	

Im Reisekoffer / Tasche,		max 20 kg pro Person
1	Ladegerät Handy / Foto / Video	oder Batterien
1	Wecker	
*2-4	Trikots lang / kurz / T-Shirt und Pullover lang / kurz	*je nach Tour Länge und Waschmöglichkeit
*2-4	Funktionsunterhemden	
*2-4	Bike -/ Wander-hosen kurz	
*1-3	Baggys, ev. mit Spritzschutz	
1	Paar Bikehandschuhe lang	(je nach Witterung im Tagesrucksack)
1	Warmes Stirnband oder Kappe	(je nach Witterung im Tagesrucksack)
1	Überschuhe	(je nach Witterung im Tagesrucksack)
1	Wasserdichte Handschuhe	(je nach Witterung im Tagesrucksack)
1	Halstuch	(je nach Witterung im Tagesrucksack)
*4-6	Socken	
*4-6	Unterwäsche	
3-4	T-Shirts	
1	Schlafanzug	
1	Paar Hosen (kurz / lang)	
1	Pullover	
1	Badehose	
1	Handtuch	
1	Badelatschen	
1	Paar Schuhe	
1	Jacke	
1	Zahnbürste / Zahnpasta	
1	Haarbürste / Kamm	
1	Seife / Shampoo	
1	Sonnencreme	(je nach Witterung im Tagesrucksack)
1	Deodorant	
1	Rasierapparat	
1	Paar Ohropax (Ohrstöpsel)	
1	Kosmetika	