## **Schutzausrüstung**

[ ]  Helm

[ ]  Handschuhe

[ ]  Bike-Brille

[ ]  Protektoren

## **Werkzeug & Ersatzteile**

[ ]  Schlauch (2x)

[ ]  Pumpe

[ ]  Multitool

[ ]  Kettenschloss

[ ]  Kabelbinder

[ ]  Bremsbeläge

[ ]  Bremszug

## **Kleidung**

[ ]  Rucksack (20 Liter)

[ ]  Shirt (+ Wechselshirt)

[ ]  Regenjacke + Hose

[ ]  ggf. Arm-, Knie-oder Beinlinge

[ ]  Funktions-Unterhemd

[ ]  Schlauchschal/Buff

[ ]  Bike-Short

[ ]  Verpflegung

[ ]  Energieriegel

[ ]  Trinkblase (2L)

[ ]  Trinkflasche

[ ]  Brotzeit

## **Sonstiges**

[ ]  Schloss

[ ]  Erste-Hilfe-Set

[ ]  Sonnencreme

[ ]  Geld

[ ]  Powerbank

[ ]  Handy

[ ]  Ggf. Kartenmaterial

[ ]  Gesäßcreme

[ ]  GoPro

## **Für Mehrtagestouren**

[ ]  Rucksack (30 Liter)

[ ]  Hüttenschlafsack

[ ]  Zahnbürste + Zahnpasta

[ ]  Deo

[ ]  Duschgel

[ ]  Wechselkleidung (auch zum Schlafen)

[ ]  Ohropax

[ ]  Schlafmaske

[ ]  Bargeld (manche Hütten akzeptieren nur Bares)

[ ]  Warme Kleidung

[ ]  Rei in der Tube

[ ]  Handtuch