## **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