

## 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