

# Checkliste

Diese Liste hilft beim Packen für unser gemeinsame Biken:

<p><b>Für den Fahrer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MTB Helm</li> <li>• Bike- oder Sonnenbrille</li> <li>• Bike-Handschuhe (möglichst Langfinger-Handschuhe)</li> <li>• Rucksack</li> <li>• Ggf. Regenjacke/-hose</li> <li>• Ggf. Windbreaker oder Fleece</li> <li>• MTB Schuhe (flache gummierte Sohle; Click-Schuhe nur in Kombi mit Click-Pedalen und sicheren Umgang)</li> <li>• Ggf. Sonnen-/Mückenschutzmittel</li> <li>• Ggf. Protektoren</li> </ul>	<p><b>Fürs Bike</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ersatzschlauch</li> <li>• Ggf. Luftpumpe</li> <li>• Mini-Tool (Werkzeug)</li> <li>• Flickzeug bzw. Tubeless-Milch</li> <li>• Passendes Schaltauge oder UHD</li> </ul> <p><b>Euer Bike:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionstüchtig</li> <li>• Robuste, griffige Reifen (keine Semislicks, Breite möglichst 2.2 oder breiter)</li> <li>• Versenkbare Sattelstütze (mit Schnellspanner mind. 10cm versenkbar oder Teleskopsattelstütze)</li> </ul>
<p><b>Fürs Durchhalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Trinkflasche oder Trinkblase</li> <li>• Genügend Nahrung (z.B. Energie-/Müsli-Riegel, Traubenzucker)</li> </ul>	<p><b>Für den Fall</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personalausweis</li> <li>• EC-/Kreditkarte oder Bargeld</li> <li>• Mobiltelefon</li> <li>• Krankenkassenkarte</li> <li>• Private Arznei (Medikamente, die sich auf die körperliche Leistungsfähigkeit auswirken oder während des Trainings genommen werden müssen, sind bitte vor Beginn der Tour oder dem Training beim Trainer anzugeben)</li> </ul>