

Checkliste

Diese Liste hilft beim Packen für unser gemeinsame Biken:

Für den Fahrer <ul style="list-style-type: none"> • MTB Helm • Bike- oder Sonnenbrille • Bike-Handschuhe (möglichst Langfinger-Handschuhe) • Rucksack • Ggf. Regenjacke/-hose • Ggf. Windbreaker oder Fleece • MTB Schuhe (flache gummierte Sohle; Click-Schuhe nur in Kombi mit Click-Pedalen und sicheren Umgang) • Ggf. Sonnen-/Mückenschutzmittel • Ggf. Protektoren 	Fürs Bike <ul style="list-style-type: none"> • Ersatzschlauch • Ggf. Luftpumpe • Mini-Tool (Werkzeug) • Flickzeug bzw. Tubeless-Milch • Passendes Schaltauge oder UHD Euer Bike: <ul style="list-style-type: none"> • Funktionstüchtig • Robuste, griffige Reifen (keine Semislicks, Breite möglichst 2.2 oder breiter) • Versenkbare Sattelstütze (mit Schnellspanner mind. 10cm versenkbar oder Teleskopsattelstütze)
Fürs Durchhalten <ul style="list-style-type: none"> • 1 Trinkflasche oder Trinkblase • Genügend Nahrung (z.B. Energie-/Müsli-Riegel, Traubenzucker) 	Für den Fall <ul style="list-style-type: none"> • Personalausweis • EC-/Kreditkarte oder Bargeld • Mobiltelefon • Krankenkassenkarte • 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 anzuzeigen)