



## Basisausrüstung für eine Mountainbike/E-Bike Tour

### Für unterwegs



- Helm
- Bike- u. Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Bike Schuhe
- Bike-Handschuhe (Empfehlung: Langfinger Handschuhe)
- MTB-Hose kurz
- MTB-Shirt kurz
- Radhose mit Sitzpolster
- Socken
- Schlauchtuch z.B. Buff (für Hals oder Kopf)
- Tagesrucksack (15-20 l) mit Regenhülle
- Regenjacke

### Ausrüstung:

- Ersatzschlauch, Flickzeug, Kettenschloss, Schaltauge, Multitool mit Kettennieter, Reifenheber, kleines/leichtes Schloss, Luftpumpe, Kabelbinder



### Persönliches

#### Geldbeutel, Personalausweis, Bargeld, Sonstiges

- Sonnenschutz – Sonnencreme + Lippen UV Schutz
- Trinkflasche oder Trinksystem
- Handy
- Verpflegung: Riegel, ggf. Energiegel
- Ggf. Erste Hilfe Set



## Im Shuttle Gepäck:



geeignete handliche Reisetasche /  
leichter Koffer max. 15 kg



## Ausrüstung

Ersatzbremsbeläge, Kettenpflege,  
Fahrradbeleuchtung (Front- und  
Rücklicht), Warnweste

## Sonstiges

Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel,  
Sonnencreme, Persönliches: Brille,  
Kontaktlinsen, Medikamente...



## Bekleidung

- MTB-Hose kurz (1x)
- MTB-Shirt (1-2 x)
- Radhose mit Polster (1 x)
- Langarmshirt oder leichtes Fleece (1x)
- Beinlinge
- Armlinge
- Radmütze/ Schlauchtuch (z.B. Buff)
- Regenhose, ggf. Überschuhe
- Unterwäsche
- Socken
- Badehose, Bikini
- Bekleidung für den Abend:  
1 x Freizeitshirt, 1 x Freizeithose,  
1 x Freizeitschuhe 1x Pullover/Jacke

Für eine Transalp Tour mit dem E-Bike:  
Ladekabel für Akku, Schlüssel,  
Kontaktspray