

# Ausrüstungscheckliste für die MTB-Fernreise



Stand: Juni '07

Liebe Reiseteilnehmer, liebe Mountainbikefreunde,

**diese Checkliste ist eine Aufstellung aller empfehlenswerten Gegenstände und der notwendigen Dokumente für Ihre Reise. In den Kästchen können Sie zu Ihrer Kontrolle „abhaken“, was Sie schon vorbereitet oder besorgt bzw. eingepackt haben.**

- Reisepass mit Kopie
- Impfpass mit Kopie
- Flugticket mit Kopie
- Bargeld, Kreditkarte
- Reisetasche oder Seesack (mit kleinem Schloss)
- Regenhülle für Rucksack oder wasserdichter Packsack im Rucksack, um Dokumente und Fotoausrüstung etc. vor Nässe zu schützen
- Evtl. zusätzliche leichte, faltbare, abschließbare Reisetasche, um Gepäck zu deponieren
- Schlafsack (Daune oder Kunstfaser)
- Isoliermatte oder selbstaufblasbare Thermomatte
- Sportschuhe (für Spaziergänge abseits der Radtour)
- Sandalen (Unterkünfte, zum Duschen)
- Badebekleidung
- Unterwäsche
- Bequeme Freizeithose, gut als Wärmeschutz am Abend einsetzbar
- Sonnencreme und Lippenbalsam, Sonnenschutzfaktor >20
- Waschbeutel (Seife möglichst biologisch abbaubar)
- Handtuch
- Toilettenpapier, Taschentücher, Feuchttücher, Ohropax
- Stirnlampe mit Ersatzbirne und Reserve-Batterien (bei Campingunterkunft)
- Uhr mit Weckfunktion oder Reisewecker
- Fotoausrüstung (mit Ersatzbatterie und genügend Filmen/Speicherkarten)
- Schreibzeug (Notizblock und Stifte)
- Brillenträger: Ersatzbrille in bruchfestem Etui mitnehmen
- Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- Waschmittel (möglichst biologisch abbaubar)
- Taschenmesser
- wasserfeste Plastik- oder Nylonbeutel (zur Übersicht im Seesack bzw. in der Reisetasche)
- Plastik- oder Nylonbeutel für Schmutzwäsche und Problemmüll zum nach Hause nehmen
- persönliche Medikamente (immer im Handgepäck bzw. Tagesrucksack)
- Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Husten, Kopfweh, Kreislaufprobleme
- Insektenschutz gegen Mückenstiche
- Verbandsmaterial keimfrei, Elastikbinde, Pflaster (auch Blasenpflaster)
- Wasserentkeimungsmittel (z.B. Micropur forte, am besten in Tablettenform)
- Ggf. gebrauchte Kleidung / Ausrüstung zum Verschenken an die Begleit-/Kochmannschaft

## Speziell für Mountainbiketouren

Bekleidung allgemein: atmungsaktiv und in mehreren dünnen Schichten



- 2 kurze Radhosen
- 1 Überhose
- Regenjacke (Gore Tex)
- Plastik-Überhose
- Funktionsunterhemd
- 2 Paar Socken (evtl. 1 Paar wasserfest)
- Biketrikots Lang-/Kurzarm
- dünner Fleecepulli
- Bikejacke
- Windbreaker
- Helmtuch/Stirnband
- Ärmlinge / Beinlinge
- Radhelm
- Rad- Handschuhe (fingerlos / ggf. lang)
- Rad- Brille(n) (Klarsichtbrille und Sonnenbrille in bruchfestem Etui)
- Geländetaugliche Radschuhe (bei SPD bitte Schrauben kontrollieren!)
- Cap/Sonnenhut
- 1 –2 Trinkflaschen 0,7 Liter (oder rucksackintegrierte Trinkblase)  
Elektrolyt-Getränk (wer möchte, am besten in Pulverform)
- Zusatzverpflegung (z.B. Müsli-Riegel für unterwegs)
- Radpumpe (Handpumpe, keine Kartuschenpumpe mit CO<sup>2</sup>-Kartuschen [da Flugverbot!])
- Tagesrucksack ca. 10-15 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar, Satteltasche separat
- Kettenschmierstoff und Putzfetzen
- Ersatzschlauch (Am besten Downhillschlauch / passendes Ventil!) / bei No-Tubes Latex-Milch
- eigenen Satz Bremsbeläge zur Reserve, Discs vorher abmontieren (Deformationsgefahr)
- Ausfallende (Schaltauge) zur Reserve
- Luft aus den Reifen gelassen?

### Der Bike-Guide nimmt zusätzlich mit:

Orientierungshilfsmittel  
Tacho / Höhenmessgerät  
Radschloss  
Mantelheber  
Inbusschlüssel  
Speichenschlüssel  
Zange  
Schraubenzieher  
Kettennieter + Ersatzglieder Shimano  
Luftpumpe für Franz./Auto-Ventil  
Pickzeug  
Taperolle  
Schalt/Bremsseil  
Gabelschlüssel (Pedale, Bremsen)  
Luftpumpe  
Gabel- und Dämpferpumpe