

Ausrüstung für eine Tagestour Packliste Mountainbike



Bekleidung für gutes Wetter

- Radtrikot / Funktionsshirt (z. B. Xenofit Radtrikot)
- MTB Hose mit Polster (oder Radshorts + gepolsterte Radunterhose)
- Radsocken (z. B. Xenofit Sport Socke)
- MTB Schuhe (mit Click-System oder Flatpedalschuhe)
- Sonnenbrille
- MTB Helm
- Fahrradhandschuhe kurz (je nach Tour evtl. lang)
- evtl. Protektoren (für Arme und Beine)

Bekleidung für kühle Temperaturen / bei Regenschauern

- Leichte Regenjacke oder Windjacke
- Ärmlinge
- Beinlinge / Knielinge
- Überschuhe
- Multifunktionsstuch
- Enganliegende Radmütze oder Stirnband (z. B. Xenofit Headband)

Verpflegung

- Energiegels (z. B. Xenofit energy gel oder Xenofit energy hydro gel)
- Energieriegel (z. B. Xenofit energy bar)
- Getränkepulver (z. B. Xenofit competition)

Fahrradausrüstung

- Fahrradcomputer (ggf. Kartenmaterial)
- 2 Trinkflaschen (z. B. Xenofit Trinkflasche) oder Trinksystem im Rucksack (mind. 1,5 Liter)
- Minipumpe oder Kartusche
- Reifenheber
- Ersatzschlauch
- Flickzeug
- Multitool
- Satteltasche
- je nach Länge der Tour Beleuchtung
- Kabelbinder
- Bremsbeläge
- Fahrradschloss

Sonstige Ausrüstung

- Fahrradricksack (inkl. Regenhülle)
- Handy (inkl. Ladekabel)
- Ausweispapiere
- Bargeld, EC-Karte, Kreditkarte
- Sonnencreme
- Erste-Hilfe-Set
- Fotoausrüstung
- Taschentücher
- Sitzcreme (z. B. Xenofit second skin)
- Blasenpflaster