

## Packliste für Deine **beitune** Mehrtagestour OHNE Gepäcktransport

Mit guter Ausrüstung macht die Tour gleich doppelt so viel Spaß – daher empfehlen wir Euch nur Material von dem auch wir überzeugt sind! Einige Dinge könnt Ihr auch direkt bei uns im [beitune Online-Shop](#) zum Sonderpreis bestellen. Wir wünschen Euch viel Spaß bei den Vorbereitungen! Denn Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude 😊

Zubehör am Bike (falls nicht im Rucksack)	
• Trinkflasche(n) oder Trinkblase (z.B. von <a href="#">Ergon</a> )	
• Werkzeugtasche mit Flickzeug, Reifenheber, Schlauch, Bremsbelägen, Multi-Tool, Mini-Pumpe, Ersatz-Kettenglied, Spezial-Ersatzteile etc.	
• Schaltauge – das passende Schaltauge für Dein Bike erhältst Du beim Händler Deines Vertrauens oder auf <a href="http://www.schaltauge.de">www.schaltauge.de</a> Bitte beachte, dass sich das Schaltauge von Bike zu Bike unterscheidet und wir daher keine passenden Ersatzschaltaugen für die Bikes der Teilnehmer mitführen können. Daher empfehlen wir Dir dringend, ein für Dein Bike passendes Schaltauge dabei zu haben.	
• Absenkbare Sattelstütze (mit Schnellspanner oder hydraulisch)	
• Bike Computer/GPS-Gerät ! Wir sehen es als selbstverständlich an, dass die GPS-Daten unserer Touren im Anschluss nicht weitergegeben oder im Internet veröffentlicht werden. Danke schön!	

Angezogen (bei gutem Wetter)	
• Trikot	
• Kurze Bikehose	
• Bikesocken	
• Sportunterwäsche, optional	
• Bikeschuhe - bequem, evtl. knöchelhoch und mit guter Sohle (z.B. <a href="#">FiveTen</a> )	
• Radhelm – wir empfehlen den RS Trail Helm von <a href="#">iXS</a>	
• Sportbrille, nicht zu dunkle Gläser	
• Bikehandschuhe, lang (z.B. <a href="#">Ergon HM2 MTB</a> )	

Im Rucksack	
• 1 Rucksack mit Regenhülle – max. 30 Liter Volumen	
• 1 Regenjacke, wasserdicht	
• Knielinge/alternativ Beinlinge/lange Bikehose	
• 1 Stirnband/alternativ Helmmütze	
• 1 Windjacke oder -weste, Windstopper	
• 1 Langarmtrikot, alternativ Armlinge – ganz tolle gibt's hier im <a href="#">beitune Online-Shop</a>	
• 1 Funktions-Unterhemd zum Wechseln	
• 1 kurze Bikehose zum Wechseln	

• 1 Ersatztrikot zum Wechseln	
• Evtl. Protektoren	
• Erste-Hilfe-Set + Rettungsdecke	
• Kleine Tube Sonnenmilch (min. LSF 30) + Lippenpflegestift mit LSF	
• Geld + Scheckkarten	
• Ausweise (Führerschein) + Auslandskrankenschein + Versichertenkarte	
• Mobiltelefon, Notfallnummer 112	
• Energieriegel & Getränkepulver – wir empfehlen Riegel, Buffer & Refresher von <a href="#">ultraSPORTS</a>	
• Plastiktüten/dünne Abfalltüten, um Feuchtes von Trockenem im Rucksack zu trennen	
• 1 Regenhose, wasserdicht	
• 1 Paar Überschuhe, alternativ wasserdichte Socken	
• 1 T-Shirt	
• 1 Fleecejacke oder Pulli, warm - alternativ Weste oder unser toller beitune Hoodie	
• Freizeithose, z.B. Zip-off mit abtrennbaren Beinen	
• Freizeitschuhe und Flipflops, alternativ leichte Badelatschen	
• Socken & Unterwäsche	
• Waschbeutel mit: Dusch- und Zahnputzzeug, indiv. Medikamenten, Sonnencreme, Einmalrasierer, Sitzcreme, Taschentücher, Ohrenstöpsel, Kontaktlinsenmittel	
• Badekleidung, evtl. kleines Handtuch	
• Handy-Ladekabel	
• Brille/Ersatz-Kontaktlinsen	

#### Falls Du mit dem E-MTB unterwegs bist:

• Ladegerät
• ggf. Ersatzakku
• Akku-Schlüssel
• Ersatzspeichenmagnet

#### Weitere wichtige Hinweise

• Bikecheck: Bitte lass Dein Bike vor Reiseantritt nochmals durchchecken, damit der Fahrspaß nicht durch technische Mängel ausgebremst wird!
• Nimm nur das Nötigste mit. Der Rucksack darf keinesfalls zu schwer sein und muss gut gepackt sein. Die schweren Sachen (z.B. Werkzeug) gehören ans Bike oder im Rucksack ganz nach oben. Leichte Sachen, also Kleidung im Rucksack unten einpacken.
• Für die optimale Pflege Deiner Kleidung nach der Tour empfehlen wir Dir die Produkte unseres Partners Nikwax. Mit unserem Code <b>BEITUNE24</b> erhältst Du bis zum 31.12.2024 <b>15 % Rabatt</b> auf alle Produkte im <a href="#">Nikwax-Webshop</a> .