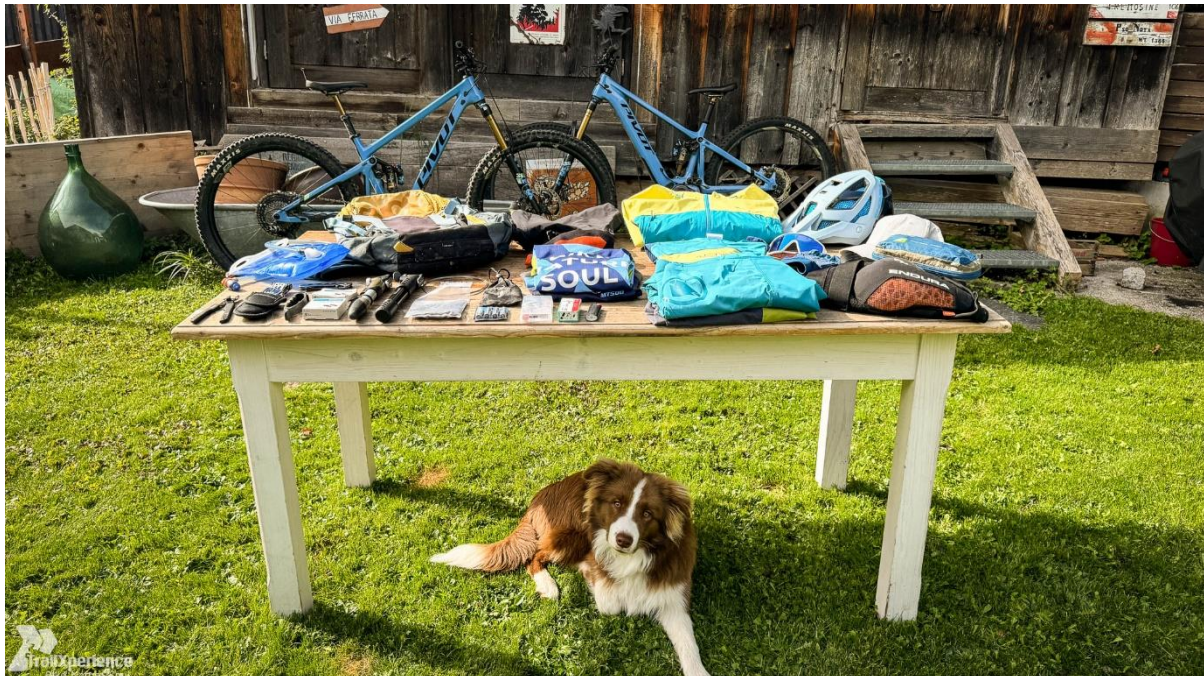


Gut (aus)gerüstet mit TrailXperience auf Reise: PackCheckListe.

In Sachen Ausrüstung eine Bitte vorweg: Nimm nicht zu wenig mit, wir sind eine Outdoor-Sportart, die wir auch bei ungünstigeren Wetterverhältnissen mit viel Spaß betreiben - vorausgesetzt, wir sind gut ausgerüstet.

Bei unseren Reisen mit Ortswechsel (Durchquerungen) gilt: Übertreibe es aber bitte auch nicht - insbesondere bei unseren Reisen mit Ortswechsel müssen alle Taschen mehrfach verladen und getragen werden - und **somit beschränken wir in diesen Fällen das Gewicht einer Sporttasche / Rucksack auf 1 mal 15 – 20kg / Person. Bitte vermeide Hartschalenkoffer.**



Essenziell sind bei jeder Reise, egal ob kurz oder lang, nah oder fern:

- Bike-Kleidung angepasst an die Region, Jahreszeit für alle denkbaren Wetterverhältnisse (warm bis kalt, trocken bis nass) - die folgende Checkliste ist daher als Ausgangslistung zu verstehen und sollte von Dir je nach Vorhaben entsprechend angepasst werden.
- Gute Bike-Schuhe, mit denen Du auch zu Fuß unterwegs sein kannst und die eine Sohle mit gutem Profil haben
- Perfekt passender **Helm** (Pflicht!!!), bitte stell diesen vor der Tour bereits gut auf festen Sitz ein
- **Reifen** sollten für trailreiches Gelände ausgelegt sein, Semi-Slicks haben hier keine Chance. Größer (2.4 – 2.8) ist besser als kleiner (2.3 und weniger), neuer besser als

Gut (aus)gerüstet mit TrailXperience auf Reise: PackCheckListe.

Die Bestandteile der Liste sind aus gutem Grund als wesentlich/essenziell beschrieben!
Für Deinen eigenen Komfort und Deine eigene Sicherheit!

Tipps, was genau für den anstehenden Tourtag empfehlenswert ist, wird Dir Dein Guide beim Briefing für die Tour mitteilen - inklusive Ausblick auf die Wetterbedingungen, den Tourverlauf und etwaige Besonderheiten.

Diese Packliste geht von Mountainbikereisen / Trailcamps / FahrtechnikCamps im alpinen Gelände oder den Mittelgebirgen aus. Natürlich wird es hier Anpassungen bedürfen je nach Saison (und den damit einhergehenden Temperaturen), nach Höhe und Exponiertheit (Das Allgäu ist anders als ein 3.000er in den Alpen und wieder anders als der Etna auf Sizilien) - solltest Du Dir unsicher sein schreib uns gern Deine Fragen ins Büro oder ruf uns an - wir beraten Dich gerne.

| Auf Tour ... | 3-4Tage | 7Tage |
|---|---------|-------|
| Kurzarm-Shirts | 2-3 | 4-5 |
| Langarm-Shirts | 1-2 | 2-3 |
| Langärmeliges, warmes Funktions-Unterhemd (z.B. Merino) | 1 | 2 |
| Fleece- / Thermo-Shirt oder -Jacke | 1 | 1-2 |
| Iso- / Daunenjacke oder -Weste | 1 | 1 |
| Bike-Hose kurz | 1-2 | 2-3 |
| Bike-Hose lang | 1 | 1 |
| Regenjacke | 1 | 1 |
| Regenhose (kurz) | 1 | 1 |
| Radsocken | 2-3 | 4-5 |
| Thermosocken oder Überschuhe (kein Muss, bei kaltem Wetter hilfreich) | 1 | 1 |
| Bike-Helm (auf perfekten Sitz angepasst, unbeschädigt) | 1 | 1 |
| Bike-Brille (Tipp: Wechselgläser oder sich anpassende Gläser) | 1 | 1 |
| Bike-Schuhe (Empfehlung Schuhe für FlatPedals ohne Cleats, mit guter Sohle) | 1 | 1-2 |
| Bike-Handschuhe (Tipp: Langfingerhandschuhe für besseren Grip u. Schutz) | 1 | 1-2 |
| Bike-Rucksack (Tagesrucksack 18 – 25l) | 1 | 1 |
| Kleider- / Plastikbeutel für feuchtigkeitsgeschützten Transport d. Kleidung | 1 | 1 |
| Buff-Tuch / Stirnband / ggfs. dünne Mütze | 1 | 1 |
| Protektoren (Knie / Schienbein - optional Ellbogen) | 1 | 1 |
| | | |
| | | |
| | | |

Gut (aus)gerüstet mit TrailXperience auf Reise: PackCheckListe.

| | | |
|--|----------------|----------------|
| Am Bike ... | | |
| Flat Pedals (Empfehlung, kein Muss, wer gern mit Klickies fährt kann dies tun) | 1 | 1 |
| Verstellbare Sattelstütze (ggfs. fixe Sattelstützen mit Schnellspanner) | 1 | 1 |
| Beim E-Bike: Ladegerät (ggfs. Inkl. Adaptern) | 1 | 1 |
| | | |
| Im Bike-Rucksack ... | | |
| Ersatz-Schläuche (bei Tubeless zumindest einen Schlauch mitführen!) | 1-2 | 2-3 |
| Flickzeug | 1 | 1 |
| Tubeless-Milch (und Salami-Set) wenn Du Tubeless fährst | 1 | 1-2 |
| Schaltauge (passend zum Bike) | 1 | 1 |
| Bremsbeläge (passend zum Bike) | 1-2 | 2 |
| MultiTool (ggfs. zusätzlich Leatherman) | 1 | 1 |
| Luftpumpe | 1 | 1 |
| Ggfs. Dämpferpumpe (hat auch der Guide / Trainer) | 1 | 1 |
| Kettenschloss (passend zur Kette) / Ersatzglieder (kurzes Stück Kette) | 1 | 1 |
| Kettenöl | 1 | 1 |
| Reifenheber | 2 | 2 |
| Kleinteile-Set (Schrauben / Beilagscheiben / Kabelbinder für evtl. MacGyverei) | 1 | 1 |
| Trinkrucksack (alternativ 1-2 Trinkflaschen am Bike) | 1 | 1 |
| Persönliche Reiseapotheke / ggfs. kleines 1.Hilfe-Set | 1 | 1 |
| Riegel / Gelpacks / Traubenzucker / Tagesverpflegung nach persönlichen Vorlieben | (nach Bedarf) | (nach Bedarf) |
| Mobiltelefon (inkl. Ladegerät und ggfs. Powerbank) | 1 | 1 |
| Fotokamera | optional | optional |
| Stirnlampe / Bikelicht (speziell im Frühjahr / Herbst od. in Tunnels hilfreich) | optional | optional |
| Kabelschloss | 1 | 1 |
| Geldbeutel / EC-Karte / Kreditkarte / Personalausweis / Krankenversicherungskarte / Alpenvereinsmitgliedsausweis (falls vorhanden) | 1 | 1 |
| Hüttenschlafsack (nur bei Hüttenübernachtungen und Bedarf, siehe spezielle Teilnehmerinformationen für Deine Reise) | (1 bei Bedarf) | (1 bei Bedarf) |
| Badesachen / Handtuch (bei Bedarf für den Sprung in den See oder das Meer) | 1 | 1 |
| Sonnencreme / Lippenpflege / ggfs. Mückenstift oder -Salbe / Sportgel / Gesäßcreme | 1 | 1 |
| | | |
| Im Hotel und in der Reisetasche ... | | |
| T-Shirts | 2 | 4 |

Gut (aus)gerüstet mit TrailXperience auf Reise: PackCheckListe.

| | | |
|--|---|---|
| Langarm-Shirts | 1 | 2 |
| Pullover / Sweater / Jacke | 1 | 2 |
| Lange Hose / Jeans | 1 | 2 |
| Kurze Hose / Jeans | 1 | 2 |
| Schlafanzug / Schlaf-Short und -Shirt | 1 | 1 |
| Unterwäsche | 3 | 6 |
| Socken / Strümpfe | 2 | 4 |
| Freizeitschuhe/ ggfs. Badelatschen | 1 | 2 |
| Shampoo / Waschgel / Hautcreme / Rasierer / AfterSun / Zahnbürste und -Pasta / Deo / sonstiges für die eigene Körperhygiene | 1 | 1 |
| | | |

Einkaufs-Tipp

Du hast festgestellt, dass Du etwas aus dieser Ausrüstungs-Empfehlung noch besorgen möchtest?

Dann haben wir hier einige Empfehlungen für Dich:

1. Für alles rund ums Bike empfehlen wir euch [bike components](#) als OnlineShop des Vertrauens - sie sind mit Recht seit Jahren als bester OnlineShop in Deutschland ausgezeichnet. Bester Service - individuelle Beratung - gute Preise.

Waschen – Legen – Föhnen! Ein liebevoll gepflegtes Bike hat beste Pflege verdient. Wir machen das mit der BikePflegeSerie von [TUNAP](#). Nutze auch hier gern den Link hinter dem QR Code, um direkt bei TUNAP zu bestellen - und unser Geldbörsel freut sich gleich ein zweites Mal!

Wir empfehlen einen kompletten Bike-Service inklusive Kettenpflege vor Antritt der Reise!

Weitere Tipps zur Ausrüstung findest Du auch auf unserer Webseite unter <https://www.trailxperience.com/info/ausruestungstipps/>