



DIE BERGZIEGEN

mountainbiken
für frauen

www.die-bergziegen.de

Packliste 2-3-Tage-Tour Alpen (mit Hüttenübernachtung)

Kleidung	Waschzeug/ Medikamente/Getränke/Papiere/ Übernachtung etc.	Ersatzteile/Reparatur/Zubehör
Radjacke	Zahncreme mini, Zahnbürste mini	2 Ersatzschläuche
Regenhose	Duschgel mini	Kabelbinder
Radhose 2x	Gesichtscreme mini	Kettenlinks
Bike-Trikot kurz 2x	Deotuch verpackt 2 x	Flickzeug
Weicheissocken 1 x	Kamm	Multitool
Radsocken 1x	Übliche Tabletten	Reifenheber
Windweste	Oropax	Ersatzbremsbeläge
Funktionsundershirt kurzarm 1-2x	Popocreme	Luftpumpe
Armlinge/Beinlinge		Kettenöl
Radschuhe Alpin	Verbandszeug (Mullbinden, Pflaster, Kompressen, etc.)	Silikonspray
Buff	Rettungsdecke	Kleiner Lappen
Handschuhe lang		Bikeschloß
	Handtuch Microfaser klein	Cateye
Radhelm	Hüttenschlafsack	Schaltauge (nicht zwingend)
Radbrille + Ersatzgläser		Klebeband
	Ausweise (Personal, Alpenverein)	Frischhaltebeutel
		GPS mit Ersatzbatterien
Trekkinghose	Müsliriegel	Rucksack + Trinkblase
Langarmshirt	Isostar-Pulver o.ä.	Höhenmesser / Tacho / Pulsuhr
Unterwäsche	Magnesium-Tütchen	Karten + Wegbeschreibung
	Handy	Fotoapparat
	Geld + EC-Karte	
	Notrufnummern	