

MTB-Packliste für Mehrtagestouren und Alpengcross

Diese Ausrüstungsempfehlung fundiert aus der Erfahrung von einer Vielzahl durchgeführter Tages- und Mehrtagestouren. Eine individuelle Anpassung der Liste durch eigene Erfahrungen ist natürlich immer möglich.

Am Körper

- Helm
- Brille
- Funktionsunterhemd
- Trikot
- Hose
- Handschuhe
- Socken
- Schuhe
- Rucksack

Im Rucksack / am Bike

Kleidung:

- Buff
- Unterhose
- Socken
- Funktionsshirt
- Fleece
- Leichte Outdoor-Hose
- Hüttenschuhe oder Badesandalen
- Windstopper-/Softshell-Jacke
- Regenjacke
- Regenhose
- Ersatztrikot
- Beinlinge/Knielinge
- Armlinge/langes Trikot
- Überschuhe
- Ersatzsocken
- Helmmütze
- Badesachen

Ausrüstung:

- Trinkflaschen/Trinkblase
- Stirnlampe/Signalpfeife
- Hüttenschlafsack
- Plastiktüte
- Geld, EC-Karte, DAV Ausweis
- Ausweis/KV Karte
- Landkarte/Wegbeschreibung*
- GPS/Kompass*
- Erste-Hilfe-Set*
- Handy incl. Ladekabel
- Kamera*
- Schloss*
- Biwaksack
- Kleine Bürste zum Reinigen

Werkzeug:

- Ersatzbremsbeläge
- Ersatzspeichen
- 2 Ersatzschläuche (Ventil?)
- Kettennietstifte
- Passendes Schaltauge
- Kettenöl und Pflegetücher
- Multitool
- Minipumpe
- Dämpferpumpe*
- Flickzeug
- Klebeband*
- Kabelbinder
- Reserveschrauben (auch für Cleats)
- Schaltzüge
- Messer/Zange*
- Streichhölzer

Essen:

- Gel/Riegel
- Mineraltabletten
- Tagesverpflegung
- Flüssigkeit (1–2 Liter)

Körperpflege:

- Papiertaschentücher
- Ohropax
- Waschzeug/Waschmittel
- Outdoor-Handtuch
- Sonnencreme/Lippenpflege
- persönliche Medikamente
- Sitzcreme

betrifft eBike:

- Ladegerät
- Schlüssel für Akku

*evtl. nur ein Mal pro Gruppe

Das Verwenden von Packsäcken bringt Ordnung und erleichtert das Packen des Rucksacks.

Das Rucksackgewicht sollte 8 kg nicht überschreiten.



DAV
Deutscher Alpenverein
Sektion Hof

