

Packliste Bikepacking

Packtaschen fürs Bikepacking

- Fahrradtaschen (wasserdicht)
 - 2 große Hinterradtaschen
 - 2 kleine Vorderradtaschen
- Rahmentasche
- Lenkertasche
- Handyhalterung
- Satteltasche für Werkzeug
- Packsäcke (alternativ: Plastiktüten)

Fahrradausrüstung & Accessoires

- Rad-Überschuhe/Bike-Gamaschen
- warme Fahrradhandschuhe
- kurze Sommer-Fahradhandschuhe
- Stirnband
- Schlauchtuch
- Mütze
- Fahrradhelm
- Radbrille/Sonnenbrille
- Warnweste
- Trinkflasche/Fahrradflasche

Bekleidung vor und nach der Tour

- Unterhosen
- Socken
- lange Freizeithose
- Leggings/lange Unterhose (zum Schlafen oder Darunterziehen)
- Tanktop/T-Shirt
- Fleecepullover (leicht)
- Bikini/Badeshorts

Fahrradbekleidung & Schuhe

- Fahrradsocken
- Kurze Fahrradhose/Radshorts
- Leggings oder Beinlinge
- alternativ: lange Radhose
- Radhose mit Polster
- Sport-BH
- Rad-T-Shirt
- Longsleeve/Funktionsshirt
- Windweste/Windjacke
- Fleecejacke
- Isolationsjacke
- Fahrrad-Regenjacke
- Fahrrad-Regenhose
- Fahrradschuhe
- Leichte Freizeitschuhe

Kulturbeutel/Hygiene

- Reisehandtuch
- Kulturbeutel mit Zahnbürste, Zahnpasta, Seife/Shampoo
- Rasierer
- Deo
- Haarbürste/Haargummis
- Körper-/Gesichtscreme (abgefüllt in kleinen Döschen)
- Damenhygiene
- Sonnencreme & Lippenchutz
- Reise-Wäscheleine
- Taschentücher
- Nagelschere, Pinzette, Nagelfeile

Packliste Bikepacking

Reiseapotheke

- Erste-Hilfe-Set (inkl. Pflaster/Verband)
- Wundspray
- Zeckenkarte/Zeckenzange
- Insektenschutz
- Blasenpflaster
- Tape
- Fieberthermometer
- Elektrolytepulver
- Durchfallmittel (z.B. Kohletabletten)
- Schmerzmittel
- Antiallergikum
- Schnupfenspray
- Wund- und Heilsalbe
- Betaisodona-Salbe
- weitere Medikamente je nach Reiseland und Bedarf

Licht, Technik & Orientierung

- Stirnlampe
- Fahrradlicht
- Fahrradcomputer
- Solar-Ladegerät/Powerbank
- Handy
- ggf. GPS-Uhr
- Kopfhörer
- ggf. Steckdosenadapter
- ggf. Fotokamera
- ggf. Satelliten-/GPS-Gerät
- Ladekabel für alle genannten Geräte
- Ersatz-Akkus/Batterien

Fahrradpflege & Reparatur

- Kabelbinder
- alte Zahnbürste (zur Kettenreinigung)
- Gaffa-Tape
- Multitool
- Flickzeug
- Reifenheber
- Luftpumpe (evtl. mit Adapter für Befüllen frz. Ventile an Tankstellen)
- Schlauch
- Ersatz-Speichen
- Brems-/Schaltzug
- Ersatzkette
- Schraubenauswahl
- Kettenöl
- Schmutzlappen

Papiere & Sonstiges

- Ausweis/Reisepass
- Bargeld/EC-Karte/Kreditkarte
- Krankenversicherungskarte
- Auslandskrankenversicherung
- Notfallnummern (z.B. Versicherung)
- Notizheft, Tagebuch, Stift
- Nähzeug
- Ohrstöpsel
- Taschenmesser
- Fahrradschloss
- Spanngurte
- kleiner Rucksack/Daypack
- Plastik-Zip-Beutel für Brotzeit
- Energieriegel, Snacks

Packliste Bikepacking

Bikepacking mit Zelt - Ergänzungen

Campingausrüstung

- Zelt
- Zeltunterlage (alternativ: Tyvek)
- Reparatur-Kit fürs Zelt
- Isomatte
- Reparatur-Kit für Isomatte
- Schlafsack
- Schlafsack-Inlet
- Kopfkissen
- ggf. Sitzkissen

Was Du sonst noch brauchst

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Zubehör Campingküche

- Campingkocher
- Brennstoff
- Kocherzubehör
- Sturmfeuerzeug
- Kochgeschirr (1-2 Töpfe, Pfanne)
- Multitool mit Dosen- und
Flaschenöffner
- Campingbesteck (am besten Löffel
und Gabel in einem)
- Taschenmesser
- Campinggeschirr (Trinkbecher bzw.
Tasse, Müslischüssel, Teller)
- Wasserfilter/Wasseraufbereitungs-
Tabletten
- Geschirrtuch
- Spülschwamm