

Bikepark Tasche

Packliste

www.mtb-lounge.com

SCHUTZAUSRÜSTUNG

- ☐ Fullface-Helm
- ☐ Rückenpanzer mit
- ☐ Schulterprotektoren
- ☐ Ellenbogenprotektoren
- ☐ Knieprotektoren
- ☐ Goggle

MTB-KLEIDUNG

- ☐ Jersey (lang und kurz)
- ☐ MTB-Hose
- ☐ Gepolsterte Radhose (viel pedalieren)
- ☐ 2 Paar Handschuhe
- ☐ 2 Paar MTB-Socken
- ☐ MTB Schuhe
- ☐ Baselayer
- ☐ Sport BH
- ☐ Windbreaker
- ☐ Halstuch
- ☐ Kappe
- ☐ Schlappen

BIKE

- ☐ Bike
- ☐ Schläuche/Dichtmilch
- ☐ Reifenheber
- ☐ Luftpumpe
- ☐ Multi-Tool (Inbus, Torx)
- ☐ Kettenfett/-öl
- ☐ Schmutzbürste
- ☐ Kabelbinder

DOKUMENTE

- ☐ Personalausweis
- ☐ Führerschein
- ☐ Krankenkassenkarte
- ☐ Zettel mit Telefonnummern
- ☐ Geld/EC-Karte

HYGIENEARTIKEL

- ☐ Sonnenschutz
- ☐ Haarbürste und Zopfummis
- ☐ Kontaktlinsen
- ☐ Taschentücher
- ☐ Tampons
- ☐ Kopfschmerztabletten

ESSEN

- ☐ Datteln
- ☐ Gekochte Eier
- ☐ Energieriegel
- ☐ Wasser
- ☐ Maltodextrin, Salz, Kalium
- ☐ Mahlzeit für nach dem Biken

TECHNIK

- ☐ Handy
- ☐ Ladekabel
- ☐ Action Cam + Brustgurt

ERSTE-HILFE-SET