



CAMPX BIKECAMP TALBLICK

Ausrüstung & Packliste

Prinzipiell gilt: Bitte nicht zu viel einpacken, man braucht weniger als man denkt :)

1. Persönliche Ausrüstung

- Kleiner oder mittlerer Tagesrucksack (Bikerucksack max. 15 l)
- Technisch einwandfreies Mountainbike (wenn vorhanden Fully) mit Scheibenbremsen
- FullfaceHelm
- Protektoren für Knie- und Ellenbogen und für den Rücken
- Schuhe zum Biken & Handschuhe zum Biken

- Kurze und lange Hosen, Trikots, Bikeoutfit, lange Socken
- Bikebrille, Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenchutz
- Badebekleidung und Badehandtuch

- Anorak, Jacke, Fleecejacke, Regenjacke/Hose, Regenschutz
- Socken | Unterwäsche | T-Shirts | Pullover | Trainingsanzug (bequemes für indoor)
- Turnschuhe, auf jeden Fall zwei Paar Schuhe outdoor
- Hüttenschuhe (so einpacken, dass wir sie gleich griffbereit haben)

- Trinkflasche, Jausenbox, Toilettengerät, Handtuch
- Versicherungskarte, Taschengeld für Süßigkeiten oder Eis
- Handy mit Ladegerät (Handys kommen abends in die Ruhebox zum Erholen)

2. Medikamente

- tägliche Medikamenten, falls nötig
- für Allergiker: Spray oder Medikamente, wenn nötig
(Info bzw. Einschulung an und mit uns)

3. Sonstiges

- Bikesaison-Karte, wenn vorhanden nicht vergessen!
- Reparaturset (1 Ersatzschlauch passend zur Reifengröße und passende Bremsbeläge)
- Radschloss
- Wir bitten euch für jeden Teilnehmer eine Kiste von Ikea oder ähnlich aus Kunststoff mit dem eigenen Namen beschriftet, zum Lagern der Protektoren, Handschuhe, Helme, Trinkflasche - das verkürzt so die tägliche Suchaktion und hat sich bewährt.
- Wir empfehlen eine Versicherung im Unfallsfalle, zum Beispiel über den Alpenverein