

# CHECKLISTE TOUR

XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE

XPERT Hotline 0175 773 777 1

## Für den Fahrer

MTB-Helm\* (TÜV-UCI-konform)  
Bike- oder Sonnenbrille\* mit UV-Schutz  
Bike-Handschuhe\*  
(wir empfehlen Langfinger-Handschuhe)  
Rucksack (ca. 15 Liter)  
Regenjacke und -hose  
ggf. Windbreaker oder Fleecepulli  
MTB-Schuhe oder Turnschuhe  
ggf. Sonnen-/Mückenschutzmittel  
ggf. Protektoren

## Fürs Bike

Ersatzschlauch  
Mini-Tool (Werkzeug)  
passendes Schaltauge (empfohlen)  
Flickzeug oder Tubeless-Milch  
Euer Bike:  
funktionstüchtig  
robuste, griffige Reifen  
(keine Semislicks, Breite mind. 2.2")  
Wir empfehlen ausdrücklich Flatpedale!

## Fürs Durchhalten

2 Trinkflaschen (je 0,75 l) oder Trinkblase  
2 - 3 Energie-/Müsli-Riegel

## Für den Fall

Personalausweis  
EC-/Kreditkarte/Bargeld  
Mobiltelefon  
Krankenkassenkarte  
Private Arznei (Medikamente, die sich auf die körperliche Leistungsfähigkeit auswirken, bitte vor Beginn der Tour beim Guide anzeigen)  
Mund-Nasen-Schutz (FFP2/OP-Maske empfohlen)  
für Begrüßung, Einkehr, Unterkunft