

Ausrüstungsliste für Bike - Camp

- Mountainbike
- **Fahrradhelm (Helmpflicht!)**
- Mountainbikeschuhe
- 2 Trinkflaschen, oder Trinksystem
- Radrucksack ca. 15-25 Liter
- Sonnenbrille, Sonnenschutz

- Bike-Bekleidung (Jacke (wind- und wasserdicht), Radhosen, Trikots, Funktionsunter-wäsche, Wechselwäsche, evtl. Armlinge und Beinlinge, Helmmütze oder Buff, Bike-Handschuhe)

- Ersatzschlauch
- 2 Montierhebel
- Flickzeug
- Pumpe
- Ersatzbremsbeläge
- Kleines Erste Hilfe Paket

- Badesachen für evtl. Schwimmstopp

- Bekleidung für die Abende und Freizeit