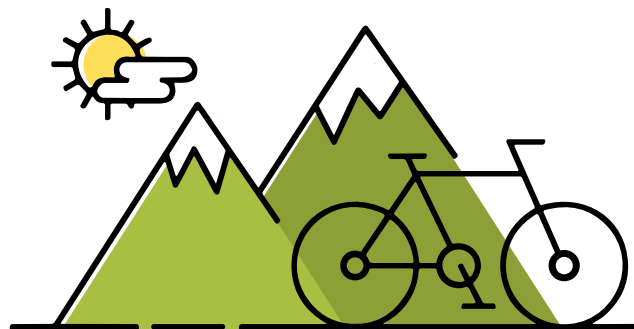


# Bikepacking-Packliste

Was braucht man zum Bikepacking? Wenn du dein erstes Bikepacking-Abenteuer planst, findest du hier eine praktische Packliste, die du flexibel an deine tatsächliche Route anpassen kannst.



## Allgemeine Backpacking-Ausrüstung

Wie lange willst du unterwegs sein? Übernächtest du in Pensionen oder unter freiem Himmel? Verschiedene Entscheidungen beeinflussen, welche Ausrüstungsgegenstände du benötigst. Nachfolgend erhältst du einen Überblick über empfehlenswerte Bikepacking-Ausrüstung.

### Bikepacking-Packtaschen



- Rahmentasche
- Satteltasche
- Lenkertasche/Lenkerrolle
- ggf. Oberrohrtaschen
- ggf. Hinterrad- und Vorderradtaschen
- .....

### Fahrradbekleidung



- 1 bis 2 Radhosen (lang und kurz)
- 1 bis 2 Radshirts
- Regenjacke
- Regenhose
- Fahrradhandschuhe
- Fahrradschuhe (ggf. mit Klicksystem)
- Funktionsunterwäsche
- Sport-BH
- Socken
- Schlauchschal
- Mütze
- Fahrradhelm
- Fahrradbrille/Sonnenbrille
- .....

Passe deine Fahrradkleidung an die Jahreszeit und Wetterprognosen an. Du benötigst eventuell noch:

- Windjacke
- Thermo-Baselayer
- Fleecejacke
- leichte Daunenjacke

Für die Pausentage und Übernachtungen solltest du außerdem noch folgendes dabei haben:

- T-Shirt/Longsleeve
- Freizeithose
- Fleecejacke oder -pullover
- leichte Schuhe

## Werkzeuge und Fahrradausstattung



- Multitool
- Flickzeug
- Luftpumpe
- Reifenheber
- Ersatzschlauch oder Dichtmilch
- Ersatzspeichen
- Ersatzseilzüge
- Ersatzkette
- Ersatzschrauben
- Kettenöl
- Lappen
- leichtes Fahrradschloss

## Hygieneartikel



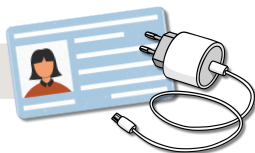
- Zahnbürste
- Zahnpasta/Zahnputztabletten
- Seifenstück/Duschgel
- Shampoo
- Deo
- Rasierer
- Kamm/Bürste
- Reisehandtuch
- Damenhygieneartikel
- Toilettenpapier
- Taschentücher
- ggf. Reisewaschmittel

## Reiseapotheke



- Erste-Hilfe-Set
- Blasenpflaster
- Sonnencreme
- Insektenschutzmittel
- Zeckenzange
- Desinfektionsmittel
- Wundsalbe
- Schmerzmittel
- Mittel gegen Durchfall
- persönliche Medikamente

## Sonstiges



- Trinkflaschen
- ggf. Wasserfilter
- Snacks/Energieriegel
- Stirnlampe/Taschenlampe
- Taschenmesser
- Smartphone (mit Offline-Kartenmaterial)
- Ladekabel
- Powerbank
- ggf. Navigations-/GPS-Gerät
- ggf. Impfpass
- Ausweisdokumente
- Bargeld/EC-Karte/Kreditkarte
- Krankenversicherungskarte
- ggf. Nachweis der  
Auslandsrankenversicherung
- .....



## Campingausrüstung fürs Bikepacking



Auf einer mehrtägigen Tour hast du die Möglichkeit, im Zelt zu übernachten. Dazu benötigst du zusätzliche Campingausrüstung, die im Idealfall sehr leicht und platzsparend gestaltet sein sollte. Das sind die Must-haves:

- Zelt
- Zeltunterlage
- Isomatte
- Schlafsack
- ggf. Kissen
- Campingkocher mit Brennstoff
- Feuerzeug
- Kochgeschirr
- Campingbesteck
- Campinggeschirr
- Spülmittel, Schwamm, Geschirrtuch
- Verpflegung, ggf. Trekkingnahrung



Planst du deine erste Bikepacking-Route? Alles, was du zur Vorbereitung und zur nötigen Ausrüstung wissen solltest, haben wir in unserem Ratgeber „[Bikepacking für Anfänger](#)“ für dich zusammengefasst.