



## **MOUNTAINBIKE**

### **WAS GEHÖRT IN DIE SATTELTASCHE**

- MINIAPOTHEKE MIT GAZEverband, PFLASTER, WUNDREINIGER, SALBE, SCHEERE, SCHNUR, PERSÖNLICHE MEDIKAMENTE WIE SCHMERZMITTEL, INSULIN, USW.
- INSEKTEN SPRAY, ZECKENWERKZEUG
- MINITool ZUR SELBSTREPARATUR
- FEUERZEUG ODER STREICHHOLZ
- SACKMESSER, VIELZWECKMESSER
- SCHLAUCH, PATRONENPUMPE
- KABELBINDER

### **WAS GEHÖRT IN DIE TRIKOT-TASCHE**

- NATEL
- RIEGEL ODER SONST ESSBARES
- GEL, GETRÄNKEPULVER
- WINDSCHUTZ

### **DIE GROSSE TOUR**

#### **RUCKSACK**

- SCHLAUCH, FALTPNEU
- WERKZEUG
- APOTHEKE, PERSÖNLICHE MEDIKAMENTE, INSEKTENSCHUTZ (FENISTIL)
- GLEITMITTEL
- WÄSCHE, 2. TRIKOT, SOCKEN, ARM-UND BEINLINGE, JACKE, WINDSCHUTZ.
- NAHRUNG, RIEGEL, GETRÄNKEPULVER
- MICROPUR (WASSERENTKEIMUNGS-TABLETTEN)
- FLICKZEUG, NADEL, FADEN.