



PACKLISTE

das benötigst du als Teilnehmer

Damit du dich bestmöglich auf das **MOUNTAINBIKE "PLAY"** vorbereiten kannst und du mit dem richtigen Equipment ausgestattet bist, haben wir dir auf dieser Seite alles noch einmal zusammengefasst. Melde dich gerne bei Fragen (am besten per WhatsApp | **08232 - 99 58 501**) bei uns!

- ☐ **feste Schuhe** (oder Bikeschuhe, wenn du hast)
- ☐ **wettergerechte Kleidung**
(den Temperaturen angepasst + ggf. noch ein T-Shirt zum Wechseln)
- ☐ **Mountainbike**
(bitte checke vorher noch einmal die Schaltung, Bremsen und Kette, ob alles in Ordnung ist und funktioniert!)
- ☐ **Helm!**
- ☐ **Fahrradhandschuhe** (alternativ Arbeitshandschuhe)
- ☐ **optional: Protektoren** (falls du welche hast - du musst keine dafür kaufen!)
- ☐ **Getränke** (in Kunststoffflaschen)
rechne für die Aktion mit ca. 1,5 Liter zu trinken!
- ☐ **Medikamente** (falls notwendig)
benötigst Medikamente für Allergien oder andere Erkrankungen, packe diese bitte in deinen Rucksack
- ☐ **Rucksack bzw. Tasche** (für dein Getränk und den Snack)
- ☐ **Sonnenschutz** (Creme / CAP)
- ☐ **Snack**
z. B. Müsliriegel, Apfel (wenn dich der Hunger überkommt)
- ☐ **Haftungsausschluss / Einverständniserklärung**
diese kannst du unter www.planlos-touren.de/haftungsausschluss herunterladen

du bist dir unsicher, ob dein gewähltes Material das richtige ist - kein Problem!
auf unserer Homepage unter www.planlos-touren.de/packliste stehen dir viele
Anleitungen / Erklärungen zur Verfügung!

