



## Packliste für unsere MountainBike Safaris durch Namibia

Liebe Mountainbike Freunde,  
diese Checkliste ist eine Aufstellung aller empfehlenswerten Gegenstände und der notwendigen Dokumente für Ihre Reise. Bitte treffen Sie selbst Ihre persönliche Auswahl und die Anzahl der benötigten Utensilien. Reisen Sie in einer Gruppe mit bekannten Reiseteilnehmern ist sinnvoll, sich untereinander abzusprechen, das erleichtert unnötige Kilos.

- Reisepass mit Kopie
- Impfpass mit Kopie
- Flugticket mit Kopie
- Bargeld, Kreditkarte
- Reisetasche oder Seesack (mit kleinem Schloss)
- Regenhülle für Rucksack oder wasserdichter Packsack im Rucksack, um Dokumente und Fotoausrüstung etc. vor Nässe zu schützen
- Evtl. zusätzliche leichte, faltbare, abschließbare Reisetasche, um Gepäck zu deponieren
- Schlafsack (Daune oder Kunstfaser)
- Sportschuhe (für Spaziergänge abseits der Radtour)
- Sandalen
- Badebekleidung
- Unterwäsche
- Bequeme Freizeithose, gut als Wärmeschutz am Abend einsetzbar
- Sonnencreme und Lippenbalsam, Sonnenschutzfaktor >20
- Insektenschutz
- Waschbeutel (Seife möglichst biologisch abbaubar)
- Handtücher (klein, groß)
- Taschentücher, Feuchttücher, Ohropax
- Verbandsmaterial keimfrei, Elastikbinde, Pflaster (auch Blasenpflaster)
- Gebrauchte Kleidung/Ausrüstung zum Verschenken an die Begleit-/Kochmannschaft
- Stirnlampe mit Ersatzbirne und Reserve-Batterien (für Camping)
- Uhr mit Weckfunktion oder Reisewecker
- Taschenmesser
- Fotoausrüstung (mit Ersatzbatterie und genügend Filmen/Speicherkarten)
- Schreibzeug (Notizblock und Stifte)
- Brillenträger: Ersatzbrille in bruchfestem Etui mitnehmen
- Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- Waschmittel (möglichst biologisch abbaubar)
- wasserfeste Plastik- oder Nylonbeutel (zur Übersicht im Seesack bzw. in der Reisetasche)



- Plastik- oder Nylonbeutel für Schmutzwäsche und Problemmüll zum nach Hause nehmen
- persönliche Medikamente (immer im Handgepäck bzw. Tagesrucksack)
- Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Husten, Kopfwegh, Kreislauf

## **Bekleidung allgemein: atmungsaktiv und in mehreren dünnen Schichten**

- 2 kurze Radhosen
- 1 Überhose
- Regenjacke (Gore Tex)
- Plastik-Überhose
- Funktionsunterhemd
- 2 Paar Socken (evtl. 1 Paar wasserfest)
- Biketrikots Lang-/Kurzarm
- Dünner Fleecepullover
- Bikejacke
- Windbreaker
- Helmtuch/Stirnband
- Ärmlinge / Beinlinge
- Radhelm
- Rad- Handschuhe (fingerlos / ggf. lang)
- Rad- Brille/n (Klarsichtbrille und Sonnenbrille in bruchfestem Etui)
- Geländetaugliche Radschuhe (bei SPD Schrauben kontrollieren!)
- Cap/Sonnenhut
- 1 -2 Trinkflaschen 0,7 Liter (oder rucksackintegrierte Trinkblase) Elektrolyt-Getränk (wer möchte, am besten in Pulverform)
- Zusatzverpflegung (z.B. Müsli-Riegel für unterwegs)

## **Der Reiseleiter vor Ort in Namibia führt folgendes zusätzliches Equipment mit**

- Orientierungshilfsmittel
- Tacho / Höhenmessgerät
- Inbuschlüssel, Speichenschlüssel
- Zange
- Schraubenzieher
- Kettennieter + Ersatzglieder Shimano
- Flickzeug
- Tape
- Schalt/Bremsseil
- Gabelschlüssel (Pedale, Bremsen)
- Luftpumpe
- Luftpumpe für Franz./Auto-Ventil
- Gabel- und Dämpferpumpe