

# BIKEPACKING

Tipps, Tricks und der einfache Einstieg



# DEFINITION



+

**DICH**

# REGELN

Grundsätzlich gibt es beim Bikepacking – wie bei vielen anderen Dingen im Leben – kein Richtig oder Falsch. Es kommt immer darauf an. Am Ende muss das Setup für dich und deine individuellen Anforderungen passen.

2017



2022



2026





# GÖLDENE REGEL

*Hinterlasse die Natur so, wie du sie vorgefunden hast – oder besser. Nimm Rücksicht auf Tiere – sie sind in der Natur zu Hause, wir sind nur zu Gast!*

Meine Zusammenfassung von „[Leave No Trace for Bikepackers](#)“

# PLANUNG

Komoot



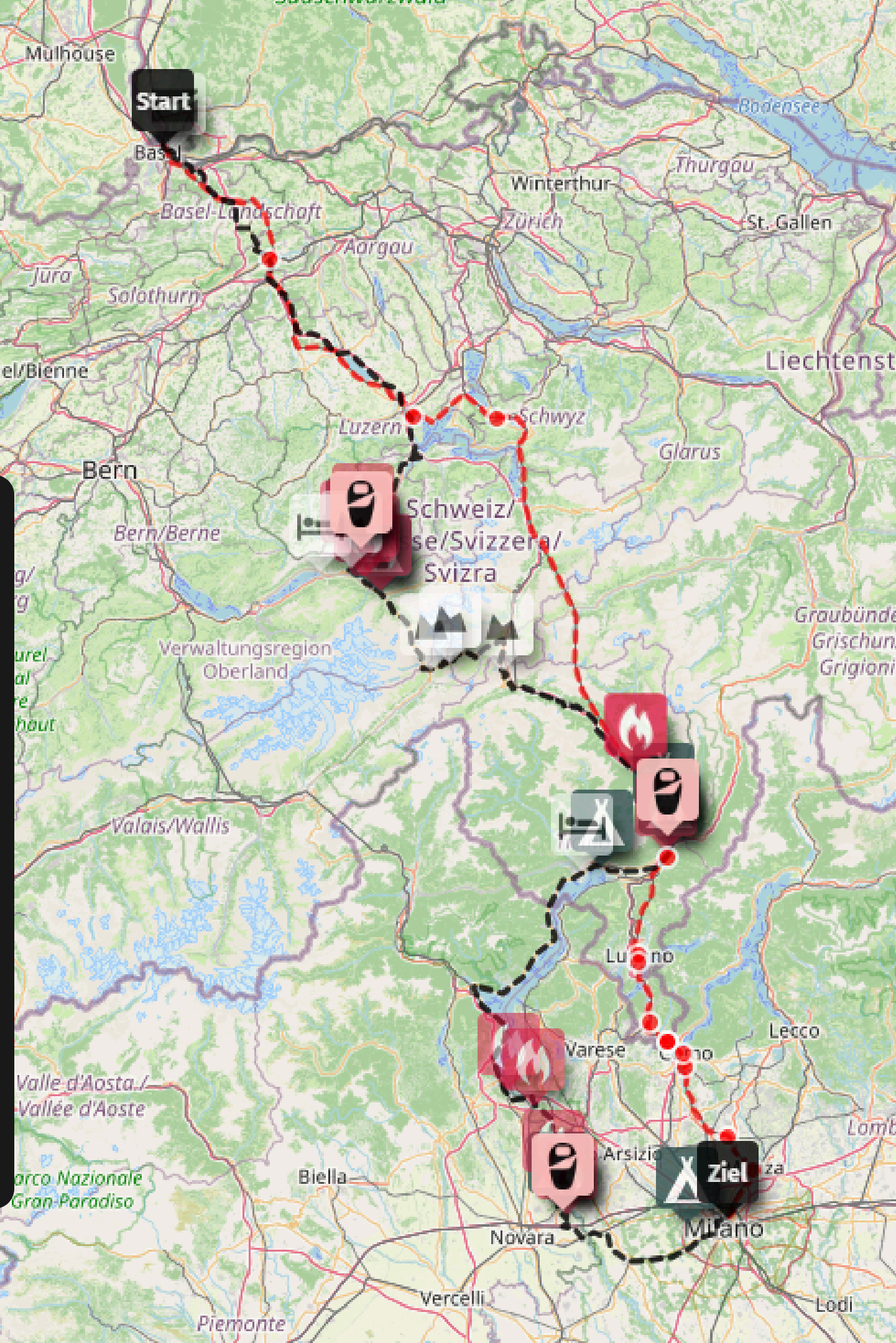
Einstellung "Fahrrad"

BRouter

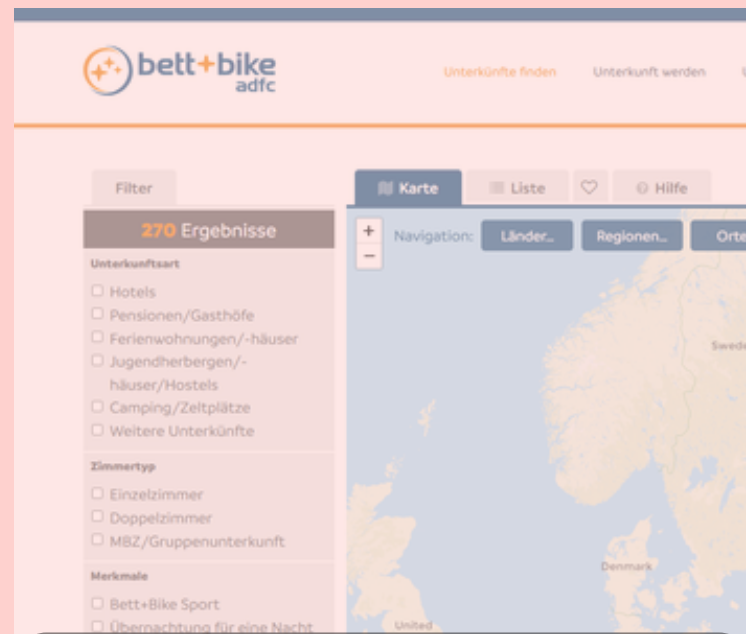
- Bahnstationen

FL OSM

- Tankstellen/Supermärkte
- Trinkwasser
- Unterkünfte
- Werkstätten
- Schlauchomaten
- ...



# ÜBERNACHTUNG



**UNTERKUNFT**

**BETT & BIKE**

**HOTELS**



**SHELTER**

**DÄNEMARK (> 2.500)**

**SEHR VEREINZELT  
DEUTSCHLAND**



**TRECKINGPLÄTZE**

**WILDES SCHLESWIG-H.**

**TREKKINGTRAILS**

**ONE NIGHT WILD**

**1 NIGHT TENT**



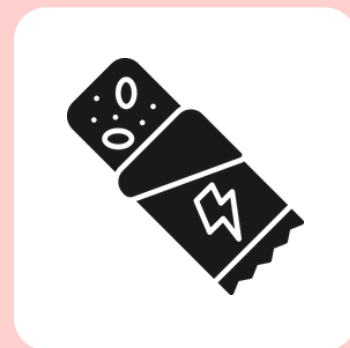
**WILD**

**BIWAK, UNTERSTÄNDE,  
SCHUTZHÜTTEN ETC.**

***UNBEDINGT REGIONALE  
VORGABEN BEACHTEN, SEHR  
UNTERSCHIEDLICH!***



# VERPFLEGUNG



# GEPÄCK

## TIPP 1: PACKLISTE

Hygiene	Sonnencreme	x	x			
Hygiene	Zahnbürste/Zahnpasta	x	x	x	x	
Hygiene	Zahnseide					
Navigation & Beleuchtung	Frontlicht (Lezyne II5 Pro)				x	
Navigation & Beleuchtung	Frontlicht (Lezyne 800+)	x	x	x	x	
Navigation & Beleuchtung	Rücklicht (Bontrager Flare R)	x	x	x	x	
Navigation & Beleuchtung	Rücklicht (Ersatz)				x	
Navigation & Beleuchtung	Stirnlampe					
Navigation & Beleuchtung	Wahoo Elemnt Roam	x	x	x	x	
Notfall	Augentropfen	x	x	x	x	
Notfall	Feuerzeug	x	x	x	x	
Notfall	Kinesiotape	x		x	x	
Notfall	Mini-Taschenmesser	x	x	x		
Notfall	Mullbinde	x	x	x	x	
Notfall	Pflaster	x	x	x	x	
Notfall	Rettungsdecke	x	x	x	x	
Notfall	Schmerztabletten	x	x	x	x	
Notfall	Zeckenzange	x	x	x		
Setup	KZRZ Lenkerrolle (ca. 1,5 Liter)					
Setup	Laufrucksack (ca. 5 Liter)					
Setup	Oberrohrtasche (Topeak, 0,75 Liter)					
Setup	Ortlieb Accessory-Pack (3,5 Liter)					
Setup	Ortlieb Atrack Bike (25 Liter)					
Setup	Ortlieb Frame-Pack RC Toptube (3 Liter)	x	x	x		
Setup	Ortlieb Fuel-Pack (1 Liter)	x	x			
Setup	Ortlieb Handlebar-Pack (9 Liter)					
Setup	Ortlieb Seat-Pack (11 Liter)	x	x	x		
Setup	Toolbox	x	x	x		



## TIPP 2: PACKSTATION



**MINI-RUCKSACK**



**POWERBANK**



**TEELÖFFEL**

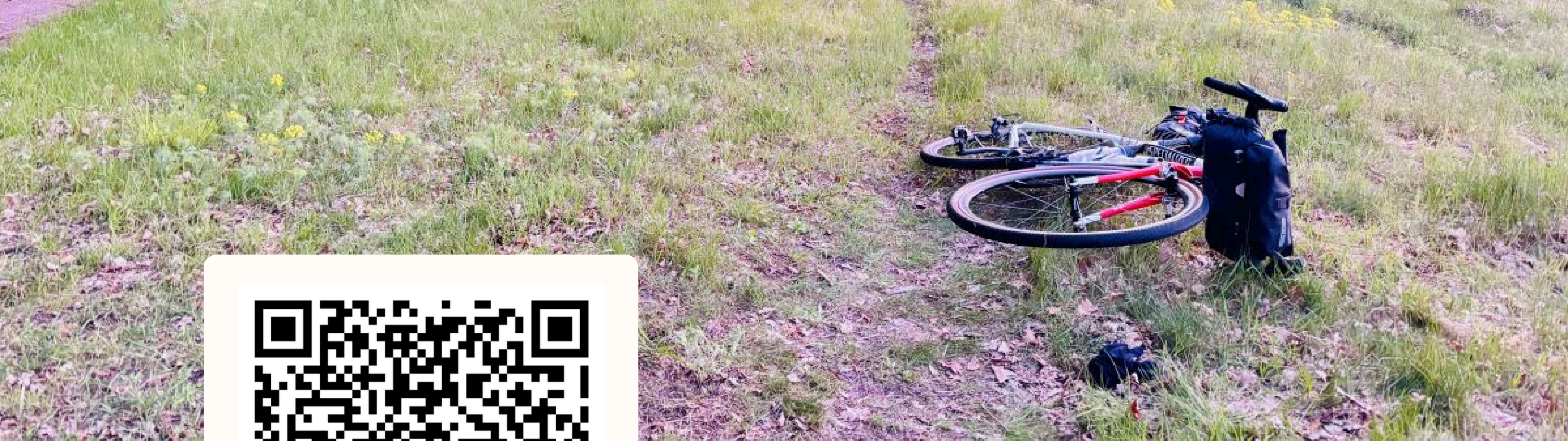


# MEINE MUST-HAVES



# MEIN TIPP

Geh raus, hab Spaß. Geh wieder raus, mach Dinge anders.  
Mach deine eigenen Erfahrungen. Und geh es entspannt an.



<https://maltehempel.de/blog/tipps-tricks-und-tools-rund-um-overnigher-und-bikepacking/>

# DANKE

Fragen?