

| Kategorie | Gegenstand |
|------------------------------------|--|
| Bike & Ausrüstung | Mountainbike (technisch geprüft, vor Allem Bremsen!) |
| | Fahrradhelm, mit etwaigem Kinnschutz und MIPS |
| | Protektoren: Rücken, Knie, ggf. Ellenbogen |
| | Radhandschuhe, lang |
| | Sport-/Sonnenbrille |
| | Trinkflasche |
| | Rucksack oder Trinkrucksack |
| | Ersatzschlauch & Flickzeug |
| | Mini-Pumpe & Multitool |
| Kleidung | Funktionsshirt & Radhose |
| | Regenjacke / Windjacke, Regenhose |
| | Kleine Tasche mit Wechselkleidung (bleibt im Transporter): |
| | T-Shirt / Funktionsshirt, Baselayer |
| | Kurze Hose |
| | Pullover / Fleecejacke |
| | Turnschuhe / Freizeitschuhe |
| Hygiene & Persönliches | Sonnencreme |
| | Lippenpflege mit UV-Schutz |
| | Mückenschutzmittel |
| | Persönliche Medikamente |
| Verpflegung & Sonstiges | E-Card |
| | Brotdose & Trinkflasche |
| | Snacks (Müsliriegel, Nüsse) |
| | Taschengeld (optional) |
| | Notfallzettel mit Telefonnummern |
| Hinweise für Eltern | Alle Gegenstände beschriften |
| | Wettergerechte Kleidung packen |
| | Wertgegenstände zu Hause lassen |
| | Fahrrad vorab prüfen (Bremsen, Reifen, Anzugsmomente) |