

Kategorie	Gegenstand	Anzahl	Abgehakt
Bike & Ausrüstung	Bike, technisch geprüft		
	Radcomputer / GPS / Karte und Kompass		
	Beleuchtung		
	Bikepacking-Taschen & Dry Bags	1-6	
	Fahrradhelm, Empfehlung: MIPS		
	Etwaige Protektoren		
	Radhandschuhe, lang		
	Sport-/Sonnenbrille	1-2	
	Trinkflasche	1-2	
	Rucksack oder Trinkrucksack		
	Ersatzschlauch & Flickzeug	3	
	Mini-Pumpe & Multitool		
	Schloss		
	Schmiermittel, Tape, Lappen		
Kleidung	Baselayer, Funktionsshirt & Radhose		
	Regenjacke und -hose / Windjacke		
	T-Shirts / Funktionsshirts		
	Unterwäsche		
	Schlauchtuch	1	
	Socken / Sportsocken (dick)		
	Lange Hosen / Jogginghose		
	Kurze Hose		
	Pullover / Fleecejacke		
	Warme Jacke (je nach Wetter)		
	Turnschuhe / Freizeitschuhe		
Hygiene & Persönliches	Zahnbürste & Zahnpasta		
	Duschgel & Shampoo		
	Handtuch & Waschlappen		
	Sonnencreme		
	Lippenpflege mit UV-Schutz		
	Mückenschutzmittel		
	Reiseapotheke / persönliche Medikamente		
	Feuchttücher		
Übernachtung	Zelt / Biwak		
	Schlafsack		
	Isomatte oder Luftmatratze		
	Kleines Kissen		
	Taschenlampe / Stirnlampe		
	Ohrstöpsel		
Verpflegung & Sonstiges	Brotdose & Trinkflasche		
	Göffel / Becher		
	Snacks (Müsliriegel, Nüsse)		
	Bargeld		
	Notfallzettel mit Telefonnummern		
	Liste mit Allergien / Unverträglichkeiten		
	Ausweis / Pass		
	EC-/ Kreditkarte		
	E-Card		
	Kleine Müllbeutel		
Technik	Handy & Ladegerät		
	Power Bank		
	Kamera		
Hinweise für Teilnehmende	Fahrrad vorab prüfen (Bremsen, Reifen, Anzugsmomente)		
	Wettergerechte Kleidung packen		
	Bremsbacken erneuern!		