

Kategorie	Gegenstand
Bike & Ausrüstung	Bike, technisch geprüft
	Beleuchtung
	Fahrradhelm, mit etwaigem Kinnschutz und MIPS
	Protektoren, optional
	Radhandschuhe, lang
	Sport-/Sonnenbrille
	Trinkflasche
	Rucksack oder Trinkrucksack
	Ersatzschlauch & Flickzeug
	Mini-Pumpe & Multitool
	Schloss
Kleidung	Baselayer, Funktionsshirt & Radhose
	Regenjacke und -hose / Windjacke
	T-Shirt / Funktionsshirt
	Schlauchtuch, bei Bedarf
	Sportsocken
Hygiene & Persönliches	Sonnencreme
	Lippenpflege mit UV-Schutz
	Mückenschutzmittel
	Persönliche Medikamente
Verpflegung & Sonstiges	E-Card
	Brotdose & Trinkflasche
	Göffel, Becher
	Snacks (Müsliriegel, Nüsse)
	Bargeld
	Notfallzettel mit Telefonnummern
Hinweise für Teilnehmende	Wettergerechte Kleidung packen
	Fahrrad vorab prüfen (Bremsen, Reifen, Anzugsmomente)
	Bremsbacken überprüfen!