

Kategorie	Gegenstand
Bike & Ausrüstung	Mountainbike (technisch geprüft, vor Allem Bremsen!)
	Mountainbike-Helm, mit Schutz am Hinterkopf und MIPS
	Protektoren: Rücken, Knie, ggf. Ellenbogen
	Radhandschuhe, lang
	Sport-/Sonnenbrille
	Trinkflasche
	Rucksack oder Trinkrucksack
	Ersatzschlauch & Flickzeug
	Mini-Pumpe & Multitool
Kleidung	Radhose
	Baselayer und Funktionsshirt
	Radhandschuhe, lang (um die Finger komplett zu schützen)
	Sonnenbrille / klare Brille
	Regenjacke und -Hose / Windjacke
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)