

# Ausrüstung & Bekleidung

## Checkliste

---

### Ausrüstung

- 1 Paar Radüberschuhe
- 1 Satz Bremsbeläge
- Luftpumpe
- Ersatzschlauch
- Fahrradhelm nicht älter als 5 Jahre
- Ersatzspeichen, Speichenschlüssel
- Flickzeug
- kleines Biketool
- Radrucksack ca. 25l + Regenhülle
- Mantelheber
- Kettenöl und Lappen

### Bekleidung

- Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material)
- Radhandschuhe kurz
- Handschuhe lang (wind und wasserdicht)
- Wechselwäsche
- Windbreaker
- 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster
- 2 Funktionsunterhemden mit kurzem Arm
- 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm
- 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge
- 1 Radhose lang mit Sitzpolster oder Beinlinge
- Überhose (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material)
- 1 Paar leichte Sandalen
- 1 Paar Sportschuhe
- Primaloft- oder dünne Daunenjacke
- Sonnenbrille 100%ige UV-Absorption

### Zusätzliches

- Handtuch
- Handdesinfektionsmittel
- Nasen- und Mundschutz
- Bargeld, Kreditkarte/EC-Karte
- Reisepass oder Personalausweis
- Elektrolytgetränkpulver
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade)
- Kugelschreiber
- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Toilettenartikel, Gesäßcreme
- Insektenschutz
- Reiseapotheke / persönliche Medikamente
- Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- Kamera, Smartphone, Ladegerät E Bike
- Trinksystem (oder Radflasche min. 2 Liter)

### Optional

- Fahrradschloss
- GPS-Gerät/Tacho