

Rucksack: ca. 40 Liter Fassungsvermögen, Regenhülle

Kleidung

- Bikeschuhe
- Hosen mit Sitzeinlage
- Trikots
- Windstopper-Jacke/-Weste
- Regenjacke
- Regenhose
- Socken
- Bike-Handschuhe (lang/kurz)
- Ausreichend Unterwäsche
- Hüttenkleidung und -schuhe
- Helm
- Hochwertige Sonnenbrille

Ausrüstung

- Bikeführerkarte
- GPS-Navigation
- Kompass
- Luftpumpe
- Dämpferpumpe
- Kleines Reparaturset
- Multitool
- Ersatzschlauch
- Bremsbeläge
- Reserveschrauben
- Schmiermittel
- Klebeband
- Outdoor-Multifunktionsuhr
- Fahrradschloss
- Beleuchtung
- Ersatzbatterien
- Handy mit aufgeladenem Akku
- Ladegeräte, Ersatzakkus/Powerbank
- Fotoausrüstung
- Feuerzug
- Taschenmesser
- Hütten-/Biwakschlafsack
- Waschmittel und Wäscheleine
- Taschenlampe/Stirnlampe
- Handtuch (leicht trocknend)



Verpflegung (Angaben pro Person)

- Mindestens 1,5 Liter Trinkflüssigkeit
- Elektrolyt-/Magnesiumtabletten
- Persönlicher Bedarf
- Salz- und Pfefferstreuer
- Snacks
- Energieriegel
- Tüte für Abfälle
- Geschirrtuch
- Schneidbrettchen
- Gaskocher/Esbit Kocher

Gesundheit

- Erste-Hilfe-Set
- Tape
- Schmerzmittel
- Persönliche Medikamente
- Sonnenschutzcreme (LSF 50+)
- Lippenchutz (LSF 50+)
- Taschentücher
- Körperpflegeprodukte
- Toilettenpapier
- Ohropax

Sonstiges

- Personalausweis
- Versicherungskarte
- EC-Karte
- Bargeld
- Kugelschreiber, Schreibzeug