

Rucksack: max. 20 Liter Fassungsvermögen, Regenhülle

Kleidung

- Bikeschuhe
- Hose mit Sitzeinlage
- Trikot
- Windstopper-Jacke/-Weste
- Regenjacke
- Regenhose
- Socken
- Bike-Handschuhe (lang/kurz)
- Helm
- Hochwertige Sonnenbrille

Ausrüstung

- Bikerführerkarte
- GPS-Navigation/Kompass
- Luftpumpe
- Kleines Reparaturset
- Multitool
- Ersatzschlauch
- Outdoor-Multifunktionsuhr
- Fahrradschloss
- Handy mit aufgeladenem Akku
- Fotoausrüstung

- Feuerzug
- Taschenmesser

Verpflegung (Angaben pro Person)

- Mindestens 1,5 Liter Trinkflüssigkeit
- Elektrolyt-/Magnesiumtabletten
- Snacks
- Energieriegel
- Tüte für Abfälle

Gesundheit

- Erste-Hilfe-Set
- Tape
- Schmerzmittel
- Sonnenschutzcreme (LSF 50+)
- Lippenchutz (LSF 50+)
- Taschentücher

Sonstiges

- Personalausweis
- Versicherungskarte
- Bargeld