

### Sportkleidung

- Fahrradhose (gepolstert) kurz/lang
- Sportshirts
- Sportschuhe
- Sportsocken
- Funktionsunterwäsche
- Fleece Pullover oder Jacke
- Windstopper
- Sportbrille
- Fahrradhelm
- Fahrradhandschuhe
- Regenjacke- und hose
- Regenüberzug Helm

### Freizeitkleidung

- Hose kurz/lang
- Gürtel
- Unterwäsche
- Socken
- T-Shirts
- Pullover
- Jacke
- Schuhe
- Badehose
- Handtuch
- Mütze oder Kappe
- Pyjama

### Pflege & Hygiene

- Duschgel
- Shampoo und Haarpflege
- Kamm und Bürste
- Creme und Lippenpflege
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Rasierzeug
- Monatshygiene
- Deodorant
- Sonnencreme
- After Sun Lotion
- Kontaktlinsenmittel
- Papiertaschentücher
- Toilettenpapier

### Reiseapotheke

- Pflaster
- Verband
- Wundsalbe
- Schmerztabletten
- Mückenschutz
- Desinfektionsmittel
- Mittel gegen Durchfall
- Weitere persönliche Medikamente

### Technische Ausrüstung

- Mobiltelefon
- Uhr
- Ladegerät
- Zusätzliche Powerbank
- Adapter
- Kartenmaterial
- Fahrradcomputer
- Fahrradlicht
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Feuerzeug
- Sackmesser

### Werkzeug & Ersatzmaterial

- Multitool
- Flickzeug
- Ersatzschlauch
- Luftpumpe

### Essen & Trinken

- Snacks, z.B. Riegel, Dörrfrüchte, Nüsse etc.
- Traubenzucker
- Nahrungsmittelergänzung
- Min. zwei volle Trinkflaschen (Wasser)

### Dokumente & Geld

- Ausweis und Reisepass
- EC-Karte/Kreditkarte
- Impfpass
- Bargeld
- Reisedokumente
- Schreibzeug