Am Mann:

- ☐ 1 Radlhose kurz
- ☐ 1 Trikot kurz
- ☐ 1 Unterhemd
- ☐ 1 Paar Socken
- ☐ 1 H.A.D.
- ☐ 1 Paar Handschuhe kurz
- ☐ Bikeschuhe
- ☐ Polar Brustgurt
- ☐ 1 Radbrille
- ☐ 1 Helm

Im Rucksack:

Für auf die Hütten:

- ☐ 2 Unterhosen,dünn
- ☐ 1 T-Shirt
- ☐ 1 Fleecejäckchen (dünn)
- ☐ 1 Trekkinghose (dünn)
- ☐ 1 Paar Schlappen
- ☐ 1 Paar Socken

Für Unterwegs:

- ☐ 1 Armlinge
- ☐ 1 Windweste (extrem leicht)
- ☐ 1 Kompressionssack
- ☐ 1 Radlhose kurz
- ☐ 1 Laufhose lang (Windstopper)
- ☐ 1 H.A.D.
- ☐ 1 Handschuhe lang
- ☐ 1 Paar Handschuhe lang (warm & wasserdicht)
- ☐ 1 Paar Socken
- ☐ 1 Trikot kurz
- ☐ 1 Trikot lang
- ☐ 1 Regenjacke
- ☐ 1 Regenhose
- ☐ 1 Unterhemd

Hygiene & Sonstiges:

- ☐ Wechselgläser für Radbrille & Putztuch im Etui + Brille mit Sehstärke
- ☐ 7 Paar Kontaktlinsen
- ☐ 1 Mikrofaserhandtuch
- ☐ 1 Zahnhbürste (klein)
- ☐ 1 Tube Zahncreme
- ☐ 1 Tube Sonnencreme klein LF 30
- ☐ Duschgel
- ☐ Oropax
- ☐ Hirschtalg-Creme
- ☐ 1 Wasserdichter Dokumentenbeutel mit Bargeld (€ & SFR), EC-Karte, Ausweis (Perso und DAV), Handy, Stift, Notizzettel, Schmerztabletten
- ☐ 2 Päckchen Taschentücher
- ☐ Kabelbinder
- ☐ Taschenmesser
- ☐ 1 Seilschloss
- ☐ Trillerpfeife
- ☐ 2 Plastiktüten für Schmutz- oder feuchte Wäsche
- [☐ Polar Brustgurt (Ersatz)]
- [☐ 1 Kopflampe]
- [☐ 1 Verbandszeug]
- [☐ 1 Rettungsdecke]
- [☐ 1 Mini-Luftpumpe]

[evtl. Aufteilung auf Mitfahrer oder noch nicht sicher]

Verpflegung:

- ☐ 12 x Getränkepulver (Buffer 25g)
- ☐ 1 Trinkflasche 750 ml
- ☐ 15 x Riegel und 5 x Gel
- ☐ Verpflegung für den ersten Tag

Satteltasche und am Rad:

- ☐ 1 Minitool
- ☐ 1 Ersatzschlauch
- ☐ 2 Reifenheber
- ☐ Flickzeug
- ☐ 1 Schaltauge
- ☐ 1 Paar Ersatzcleats
- ☐ 2 Paar Ersatzbremsbeläge
- ☐ 1 Trinkflasche 750 ml
- ☐ 1 Foto mit Ersatzakkus
- ☐ 1 Polar S725X
- ☐ 2 Distanzhalter Scheibenbremse
- ☐ Kettenöl
- ☐ Kettenschloss