

## **RAD**

- Fahrrad
- Helm (!)
- Radschuhe & Überschuhe
- (gerne 2.Paar Radschuhe, falls vorhanden)
- Sonnenbrille
- Radhosen (lang/kurz)
- Radtrikots (lang/kurz)
- Sport-BHs
- Unterhemden (lang/kurz)
- Weste, Wind-/Regenjacke
- Armlinge, Knielinge, Beinlinge
- Stirnband, Helmmütze, Buff
- Radhandschuhe
- Radsocken
- Trinkflaschen
- Satteltasche mit Multitool & Reifenheber
- Ersatzschläuche
- Fahrradcomputer mit Ladegerät
- Fahrradschloss
- Sitzcreme
- Pulsmesser
- Getränkepulver
- Riegel/Gels

## **ALLTAGSKLEIDUNG**

- Unterwäsche
- Socken
- Streetwear wie T-Shirts, Pullover, Jeans
- Badeanzug/Bikini
- Jacke
- Schlafkleidung
- Sonnenbrille
- Badeschlappen
- Schuhe

## **HYGIENE ETC.**

- Duschgel, Shampoo, Spülung, Deo
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Bürste/Kamm, Haargummis/Spangen
- Sonnencreme
- Rasierer, Rasierschaum, Nagelschere
- Brille / Kontaktlinsen
- Medikamente

## **WICHTIGER KLEINKRAM**

- Personalausweis, Führerschein
- Geld, Kreditkarte
- Hausschlüssel
- Tasche oder Rucksack
- Handy
- Kamera & Ladegeräte

