



## GEPÄCK-CHECKLISTE

### FAHRRADAUSRÜSTUNG

- Fahrradtasche und ihr Regenüberzug
- Lenkertasche und ihr Regenüberzug
- Wasserdichte Gepäckträgertasche
- Gepäckorganizer Packtaschen
- Lichter (Scheinwerfer, Rücklicht, Stirnlampe)
- Sicherheitselemente (Helm, Warnweste)
- Trinkflaschen und/oder Trinkrucksack
- Spanngummi und/oder Seil
- Gepäcknetz
- Karten der Route
- Papier und Bleistift
- Fahrradcomputer
- Kompass und/oder GPS
- Werkzeug und Ersatzteile (*Siehe Checklist*)

### FAHRRADBEKLEIDUNG

- 2 kurze Radhosen
- 1 lange Radhose oder eine Laufhose
- 2 Radtrikots kurz
- 1 Warm-up Funktionsshirt
- 1 Radjacke
- 1 Softshellweste
- 2 Paar Socken
- Handschuhe
- Fahrradschuhe

### STRASSENKLEIDUNG

- 1 kurze Hose und/oder Badeanzug
- 1 formelle kurze Hose
- 2 lange Hosen
- 2 Hemde
- 1 Warm-up Funktionsshirt
- 3 Satz Unterwäsche
- 2 Paar Socken
- 1 Paar warme Socken
- 1 Softshellweste
- 1 Regenmantel
- Schuhe

### WARMKLEIDUNGSSTÜCKE

- Regenmantel und Regenhose
- Helmregenschutz
- Federjacke
- Fleecejacke
- Mütze oder Kopftuch
- Überschuhe
- Schlauchtuch
- Lange Handschuhe

### HYGIENE

- Mikrofaser Badetuch
- Naturseife (für Wäsche und Körperpflege)
- Gel und Shampoo (wenn man keine Naturseife benutzen will)
- Kamm
- Deodorant
- Duschsandalen
- Zahnbürste und Zahnpaste
- Toilettenpapier
- Nagelschere
- Monatsbinden / Tampons / Sliepeinlagen
- Rasierklinge



### ÜBERNACHTUNGSELEMENTE

- Zelt
- Zelt Footprint
- Schlafsack
- Schlafsack inlet
- Isomatte oder selbsaufblasende Matratze
- Kopfkissen
- Schlafanzug

### KOCHUTENSILIEN

- Kocher und Gaskartusche oder Brennstoffflasche
- Kochtopf
- Expressokocher
- Holzlöffel
- Teller
- Aluminium-Becher
- Besteck
- Messer und Dosenöffner oder Mehrzweckmesser
- Schneidebrett
- Feuerzeug oder Feuerstahl
- Energynahrung (Dörrobst, Energyriegel, Zuckertabletten, usw.)
- Küchentuch
- Salz, Öl, Zucker, Kaffee, Instant-Kakao, Gewürze, usw.
- Putzzeug (Schwamm und Seife)
- Scheuerlappen
- Wasserbeutel

### SONSTIGES

- Dokumente
- Geld
- Handy und Ladegerät
- Kamera und Ladegerät
- Stativ
- Steckerleiste
- Solar Ladegerät
- Powerbank
- Ersatzbaterien
- Sonnenbrille
- Reiseapotheke (*Siehe Checklist*)
- Schloss und Schlüssel
- Eigene Bedürfnisse (Arzneimittel, Ohrstöpsel, Ellbogenschützer, Knieschützer, usw.)
- Leine und Wäscheklammer
- Rucksack
- faltstuhl
- Bücher
- Spiele