



1. Bekleidung

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Funktionsshirt (1 x lang, 2 x kurz) | <input type="checkbox"/> Radhose (2x) |
| <input type="checkbox"/> Unterhose (1x lang, 2x kurz) | <input type="checkbox"/> Lange Hose (Zip Off) |
| <input type="checkbox"/> Funktionssocken (2x) | <input type="checkbox"/> Mütze (warme Mütze und Cap für Sonnenschutz) |
| <input type="checkbox"/> 2 Paar Schuhe (Radschuhe, Sandalen) | <input type="checkbox"/> Handschuhe |
| <input type="checkbox"/> Fleecejacke (warm und winddicht) | <input type="checkbox"/> Radhelm |
| <input type="checkbox"/> Hardshell (Jacke und Hose) | <input type="checkbox"/> ----- |

2. Übernachtung

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Zelt | <input type="checkbox"/> Isomatte |
| <input type="checkbox"/> Schlafsack mit Inlet | <input type="checkbox"/> ----- |

3. Essen und Kochen

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mehrstoffkocher | <input type="checkbox"/> Wasseraufbereitung (Filter, Tabletten, Steripen) |
| <input type="checkbox"/> Brennstoff | <input type="checkbox"/> Müllbeutel |
| <input type="checkbox"/> Feuerzeug/Streichhölzer | <input type="checkbox"/> Fest verschließbare Vorratsdosen |
| <input type="checkbox"/> Töpfe | <input type="checkbox"/> Geschirrtuch |
| <input type="checkbox"/> Teller, Schüssel, Becher, Besteck, Schneidmesser,
Schneidebrett | <input type="checkbox"/> Schwamm und Spülmittel |
| | <input type="checkbox"/> Gewürze (Salz, Pfeffer, Zucker, Brühe, ...) |

4. Gesundheit und Hygiene

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set | <input type="checkbox"/> Kleines Handtuch |
| <input type="checkbox"/> Medikamente (gegen Schmerz/Durchfall/Übelkeit) | <input type="checkbox"/> Zahnbürste und Zahnpasta |
| <input type="checkbox"/> Klopapier | <input type="checkbox"/> Wundsalbe oder -spray für Schürfwunden |
| <input type="checkbox"/> Kleine Schaufel (fürs tägliche Geschäft) | <input type="checkbox"/> Ggf. Kamm/Bürste |
| <input type="checkbox"/> Waschmittel (biologisch abbaubar) | <input type="checkbox"/> Insektenschutz |
| <input type="checkbox"/> Shampoo und Seife (biologisch abbaubar) | <input type="checkbox"/> Sonnenschutz |

5. Karten und Büroartikel

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Karten | <input type="checkbox"/> Reisepass, Krankenkarte |
| <input type="checkbox"/> Eventuell Reiseführer | <input type="checkbox"/> Bargeld |
| <input type="checkbox"/> Notizbuch (Adressen für Postkarten,
Telefonnummern von Versicherung, Bank,
Kartensperrung etc.) | <input type="checkbox"/> Kreditkarte |
| | <input type="checkbox"/> Ggf. Nachweis Auslandsrankenversicherung |
| | <input type="checkbox"/> Stifte |

Elektronik

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kamera und Speicherkarten | <input type="checkbox"/> Mobiltelefon |
| <input type="checkbox"/> GPS-Gerät | <input type="checkbox"/> Ladekabel |
| <input type="checkbox"/> Mp3-Player | <input type="checkbox"/> Ggf. Laptop |
| <input type="checkbox"/> Fahrradcomputer | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Stirnlampe | <input type="checkbox"/> ----- |



Fahrrad und Reparatur

- Fahrradschloss
- Trinkflaschen
- Packtaschen (2x hinten, 2x vorne, Lenkertasche)
- Flickzeug und Reifenheber
- Multitool
- Luftpumpe (auf passende Ventile achten)
- Ersatzschlauch, ggf. auch Ersatzmantel
- Panzertape
- Gewebeband und Kabelbinder
- Bremsbeläge zum Wechseln
- Ersatzkette und Kettenwerkzeug
- Kettenöl
- Lappen
- Werkzeug und Ersatzteile
- Rackbag

