



Bekleidung für gutes Wetter

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Radtrikot / Funktionsshirt | <input type="checkbox"/> Mountainbikehelm |
| <input type="checkbox"/> MTB Hose mit Polsterung, oder Radshorts ergänzt durch gepolsterte Radunterhose | <input type="checkbox"/> Fahrradhandschuhe kurz (bei technisch anspruchsvollen Passagen eventuell lang) |
| <input type="checkbox"/> Radsocken | <input type="checkbox"/> Daypack (bis maximal 20 Liter) |
| <input type="checkbox"/> Mountainbikeschuhe (mit Click-System oder Flatpedalschuhe) | <input type="checkbox"/> Je nach technischer Schwierigkeit Protektoren für Arme und Beine |
| <input type="checkbox"/> Radbrille / Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> ----- |

Ergänzung: Bekleidung für kühle Temperaturen mit einzelnen Regenschauern

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Leichte Regenjacke oder schnelltrocknende Windjacke, alternativ Windweste | <input type="checkbox"/> Leichte Überschuhe |
| <input type="checkbox"/> Armlinge | <input type="checkbox"/> Multifunktionsstuch |
| <input type="checkbox"/> Knielinge oder Beinlinge | <input type="checkbox"/> Enganliegende Radmütze oder Stirnband |
| | <input type="checkbox"/> ----- |

Ergänzung: Bekleidung für durchgehendes Regenwetter

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Regenjacke (mit Membran) | <input type="checkbox"/> Wasserdichte Überschuhe |
| <input type="checkbox"/> Regenhose, evtl. Regenshorts | <input type="checkbox"/> Fahrradhandschuhe lang |
| <input type="checkbox"/> Je nach Temperatur lange Radhose mit Polsterung, sonst kurz | <input type="checkbox"/> Radbrille mit kontrastverstärkenden Scheiben (alternativ Wechselgläser oder selbsttönend) |
| <input type="checkbox"/> Je nach Temperatur Langarm-Trikot, sonst kurz | <input type="checkbox"/> ----- |

Verpflegung

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Energiegels | <input type="checkbox"/> Getränkepulver |
| <input type="checkbox"/> Müsliriegel | <input type="checkbox"/> ----- |

Fahrradausrüstung

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Radcomputer, ggfs. mit HF-Brustgurt | <input type="checkbox"/> Ersatzschlauch |
| <input type="checkbox"/> 2 Trinkflaschen oder Trinksystem im Rucksack | <input type="checkbox"/> Flickzeug |
| <input type="checkbox"/> Je nach Länge der Tour gute Beleuchtung | <input type="checkbox"/> Multitool mit wichtigsten Funktionen |
| <input type="checkbox"/> Minipumpe oder Kartuschenpumpe | <input type="checkbox"/> Satteltasche |
| <input type="checkbox"/> Reifenheber | <input type="checkbox"/> Aufsteck-Schutzbleche bei Regenwetter |

Sonstige Ausrüstung

- Ausweispapiere Bargeld, evtl. EC-Karte
- Bargeld
- Sonnencreme
- Kartenmaterial oder Fahrradcomputer
- Erste-Hilfe-Set
- Fotoausrüstung

