

### Option I: Bekleidung für gutes Wetter

- Enganliegendes Funktionsshirt
- Radtrikot mit nicht zu kleinen Trikottaschen
- Radhose mit Polsterung
- Radsocken
- Rennradschuhe
- Getönte Radbrille
- Fahrradhelm
- Fahrradhandschuhe (kurz)

### Ergänzung zu Option I: Bekleidung für kühle Temperaturen mit einzelnen Regenschauern

- Leichte Rennradjacke oder schnelltrocknende Windjacke, alternativ Windweste
- Armlinge
- Knielinge oder Beinlinge
- Leichte Überschuhe
- Stirnband oder enganliegende Radmütze

### Option II: Bekleidung für durchgehendes Regenwetter

- Regenjacke (mit Membran)
- Regenhose, evtl. Regenshorts
- Je nach Temperatur lange Radhose mit Polsterung, sonst kurz
- Je nach Temperatur Langarm-Trikot, sonst kurz
- Wasserdichte Überschuhe
- Helmüberzug (wem Funktion vor Optik geht)
- Radbrille mit kontrastverstärkenden Scheiben (alternativ Wechselgläser oder selbsttönend)
- Fahrradhelm
- Fahrradhandschuhe lang
- 

### Verpflegung

- Energiegels
- Müsliriegel
- Getränkepulver
- Erdnüsse oder ähnliches Salziges

### Fahrradausrüstung

- Radcomputer, ggfs. mit HF-Brustgurt
- 2 Trinkflaschen
- Je nach Länge der Tour gute Beleuchtung - in den Alpen immer dabei (Tunnel!)
- Minipumpe oder Kartuschenpumpe
- Reifenheber
- Ersatzschlauch
- Flickzeug
- Multitool mit wichtigsten Funktionen
- Satteltasche, ggf. weitere Rahmentaschen
- Aufsteck-Schutzbleche bei Regenwetter
- 

### Sonstige Ausrüstung

- Ausweispapiere
- Bargeld / EC-Karte
- Sonnencreme
- Kartenmaterial, gedruckt oder digital
- Frischhalte-Beutel mit Zipper für Bargeld, Karten und Ausweise
- Rucksack (wenn nötig)
- Klopapier oder Taschentücher

