



Ausrüstung für eine

## Rennrad / Gravel Bike Tour

### Für unterwegs

- Helm
- Rad- u. Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Radschuhe, Socken, evtl. Überziehschuhe
- Rad-Handschuhe (kurz oder lang)
- Rad Shorts, Trikot
- Windweste
- Armlinge, Beinlinge
- Regenjacke, Regenhose
- Schlauchtuch z.B. Buff (für Hals oder Kopf)
- 2 Trinkflaschen
- Satteltasche: Ersatzschlauch oder Flickzeug, Reifenheber, Multitool, Mini-Luftpumpe
- Geldbörse: EC- oder Kreditkarte, Personalausweis, Bargeld, Sonstiges
- Sonnenschutzcreme + Lippen UV-Schutz
- Smartphone
- Verpflegung: Riegel, ggf. Energiegel
- Ggf. Erste Hilfe Set



Tour ohne Begleitfahrzeug  
(siehe Leistungen)

### Packtaschen (wasserdicht):

- Lenkertasche/ Rahmentasche/ Oberrohrtasche/ große Satteltasche



## Ausrüstung für eine Rennrad / Gravel Bike Tour

### Tour mit Begleitfahrzeug (siehe Leistungen)



- Tagesgepäck in Rucksack im Begleitfahrzeug

### Im Shuttle Gepäck:

geeignete handliche Reisetasche/  
leichter Koffer max. 15 kg



### Bekleidung

- Rad Shorts (1x)
- Trikot (1x)
- Langarmshirt oder leichtes Fleece (1x)
- Unterwäsche
- Socken
- Schlafsachen
- Badesachen
- Bekleidung für den Abend:  
1 x Freizeitshirt, 1 x Freizeithose,  
1 x Freizeitschuhe, 1x Pullover/Jacke

### Ausrüstung

Ersatzbremsbeläge, Schaltauge, Kettenpflege, Fahrradbeleuchtung (Front- und Rücklicht), Warnweste, kleines Schloss

### Sonstiges

Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel/Shampoo/Seife, Haarbürste, Sonnencreme,  
Persönliches: Brille, Kontaktlinsen, Medikamente...