



Ausrüstung für eine individuelle

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
- Wasserdichte Packtasche (Lenkertasche/Rahmentasche/Oberrohrtasche/große Satteltasche) oder Rennrad-Tagesrucksack mit Regenhülle
- Regenjacke, Regenhose
- Schlauchtuch z.B. Buff (für Hals oder Kopf)
- 2 Trinkflaschen
- kleines Schloss
- Satteltasche: Ersatzschlauch oder Flickzeug, Reifenheber, Multitool, Mini-Luftpumpe
- Geldbörse: EC- oder Kreditkarte, Personalausweis, Bargeld, Sonstiges
- Sonnenschutzcreme + Lippen UV-Schutz
- Verpflegung: Riegel, ggf. Energiegel

! Wichtig !

- Erste Hilfe Set
- Smartphone/ GPS Gerät für die Navigation
- Powerbank/ Ladekabel für Geräte unterwegs



Ausrüstung für eine Rennrad / Gravel Bike Tour

Im Shuttle Gepäck:

geeignete handliche
Reisetasche/
leichter Koffer max. 15 kg



Ausrüstung

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



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

Sonstiges

Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel/
Shampoo/Seife, Haarbürste, Sonnen-
creme, Persönliches: Brille, Kontaktlin-
sen, Medikamente...