



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

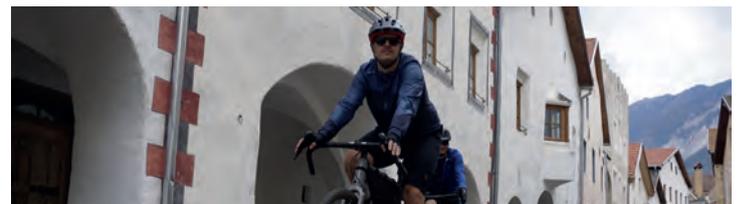
Im Shuttle Gepäck:

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...