

Dies befindet sich im Rucksack (bei Hüttenübernachtung)	Dies befindet sich beim Start immer im Rucksack (am Körper)
Regenjacke und Regen(überzieh)hose	Komfortable Bikeschuhe, insb. zum Schieben
Windstopper/Goretex Socken	Radsocken
Lange Radhandschuhe	Bequeme Bikehose
Ersatztrikot (evtl. langärmelig)	u.U. Funktionsunterhemd
Radsocken zum Wechseln	Radhandschuhe
Beinlinge / Ärmlinge	Helm
Stirnband/Kopftuch/Käppi	Bikebrille
Lange leichte Hose	Trikot
Unterhosen	u.U. Pulsmesser
leichter (warmer) Fleece-Pulli	Ersatzschlauch
Hüttenschuhe (leichte Badeschlappen)	Erste Hilfe (zumindest 1 Verbandspäckchen mit Kompresse & Pflaster)
Minihandtuch	Reifenheber
Waschzeug/Zahnbürste	u.U. Ersatztrikot
Badebekleidung	Windstopper-Weste
2-3 Energieriegel	eigene Medikamente (bei Allergie)
evtl. Fotoapparat	Miniluftpumpe
Ausweis	
sofern vorhanden: Handy	
Ohropax für ruhigen Schlaf	
Rucksack bei Hüttenübernachtung nicht schwerer als 7 Kilogramm	Standardrucksack nicht schwerer als 4 Kilogramm