

Packliste

Bekleidung

Sporthose kurz und lang

Veloschuhe / Bequeme Schuhe

Regenjacke / Regenhose / Überzug für Rucksack

Ev. Windjacke

Warme Jacke (für Abend)

Velohelm

Ev. Velohandschuhe

Velo-Shirt kurz und ev. lang

Bequeme Hosen / Trainerhosen für den Abend

Normale T-Shirts

Socken

Unterwäsche

Badehose

Handtuch

Hygiene

Zahnbürste / Zahnpasta

Sonnenschutz / Lippenchutz / ev. After Sun Lotion

Ev. Insektenschutzmittel

Haarbürste / Haarshampoo

Duschmittel / Deodorant

Brille / Kontaktlinsen

Sonstiges

Handy / Ladekabel / ev. Powerbank

Fotoapparat

Taschenlampe

Rucksack für Tagesgepäck: Badehose

ev. Bauch- oder Lenkertasche

Sonnenbrille

Schlafsack / Isomatte als Unterlage / kleines Kissen

Schreibzeug / Adressliste

Ev. Sackmesser

Besteck / Geschirr / 1 Geschirrtuch

Ins Tagesgepäck gehört:

ID / Reisepass

Krankenkassenkarte

Portemonnaie (kleiner Betrag an Euro / Schweizer Franken für Souvenirs)

Veloschloss / Velolicht

1 Ersatzschlauch

2 Trinkflaschen für Velo / Rucksack

Lunchpaket für 1. Tag

Badehosen & Badetuch für die spontane Erfrischung

Ev. Handy

Wichtig:

Mittagessen für den ersten Reisetag und Zwischenverpflegung (z.B. Riegel) für die ersten zwei Tage selber mitbringen!

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Bitte überprüft den Versicherungsschutz.