

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!

Versicherung ist Sache der Teilnehmer bzw. deren Eltern, jegliche Haftung wird abgelehnt. Bitte überprüft den Versicherungsschutz.