

PACKLISTE RENNRAD TRAININGSLAGER

Rad Kleidung & Equipment

- Radschuhe
- Eigene Pedale (falls nicht vom Anbieter gest.)
- Helm
- Sonnenbrille und eine Brille für Schlechtwetter (gelb/durchsichtig)
- Handschuhe kurz & lang
- Überschuhe
- Radsocken
- Radhose(n) kurz & lang
- Trikot(s) kurz & lang
- Armlinge/Beinlinge
- leichte Regen-Jacke
- Mütze(n)
- Buff (2x)
- Windweste
- Radunterhemden

Zubehör

- Trinkflaschen (2x)
- Energieriegel und -gel
- Iso Getränkepulver
- Ringelblumensalbe, Vaseline
- Sonnencreme
- Ibuprofen, Diclofenac
- Reisewaschmittel
- Pflaster
- Rasierer
- Rucksack
- (leichtes) Radschloss
- Satteltasche & Werkzeug
- Flickzeug
- 2 Ersatzschläuche
- Luftpumpe
- Laufschuhe & -bekleidung
- Kontaktlinsen
- Notfallbrille
- Sonnenbrille
- Bademantel, Badeschlappen
- Badekleidung
- Schwimmbrille
- Neopren (für's Meer)
- Kleidung für abends und trainingsfreie Tage

Technisches Equipment

- Garmin Forerunner, Ladegerät & Lenkerhalterung
- Ladekabel Handy
- Wasserdichte Handy-Tasche
- Kopfhörer oder Bluetooth Headset
- GoPro & Zubehör
- iPad & Ladekabel
- USB-Ladegerät
- SD-Karten
- Akku
- Kleiner Geldbeutel
- Geld
- Kreditkarte
- Ausweis
- Reiseunterlagen

Eigene Ergänzungen

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

