

## **Reparatur**

Luftpumpe  
Ersatzschlauch  
Flickzeug  
Multitool und Reifenspanner  
Einweghandschuhe  
Lappen  
Tape

## **Essen**

Löffel/Gabel  
Klappverschluss  
Mulltuch  
2 Trinkflaschen  
Brotdose  
Zipperbeutel

## **Technik**

Kopfhörer  
Handy  
Ladekabel  
Powerbank

## **Unterlagen**

Perso  
Krankenkassenkarte  
JH Ausweis  
Kreditkarte/EC-Karte  
BC50  
Bargeld

## **Hygiene**

Zahnpasta/Zahnbürste  
Bürste  
Nagelschere  
Feile  
Tampons  
festes Shampoo  
Waschmittel  
Sonnenscreme  
Asthmaspray  
Taschentücher

## **Erste Hilfe**

Pflaster  
Mullbinde  
Druckverband  
Desinfektionsspray  
Pinzette  
Ibuprophen  
Antihistaminika  
Bepanthen  
Voltaren

## **Sonstiges**

Spanner als Wäscheleine  
Wetbag  
Umhängetasche  
Ohropax  
Buch

## **Kleidung**

2 Radhosen  
2 Funktions T-Shirts  
1 Funktionslangarmshirt  
2 Paar schnelltrocknende Radsocken  
1 Paar Socken normal  
2 Paar Unterhosen  
2 Paar BH  
Bein- und Armlinge  
Sandalen  
Feste Schuhe  
Kappi  
Radhandschuhe  
Helm  
Regenhose/Regenjacke  
Überzieher für Schuhe  
leichte Jacke  
Schlafanzug  
lange Hose  
kurze Hose  
Tshirt  
Langarmshirt  
Sonnenbrille  
Halstuch  
Badeanzug  
Handtuch