Artikel	Check	Artikel	Check
Asperin		Handtuch	
Imodium		Waschlappen	
Erkältungsmittel		Zahnbürste	
		Zahnpasta	
Gesäßcréme		Crémes	
Muskelsalbe		Duschbad	
		Rasierer	
Fotoapperat (Karte, Akku, Ladestation)		Rasierschaum	
Landschaftskarten		Deo	
Route/Roadbook		Sonnencréme	
wasserdichte Roadbook-hülle		Antimücken/~zeckenspray	
kl. Lampe		Badelatschen	
Schloss		Hüttenschlafsack	
Schreibzeug			
Handy + Headset		weißes Papier	
Netzteil Handy		Kugelschreiber	
Taschentücher		Tüten (zum Einpacken der Sachen)	
Auslandskrankenversicherung			
Portemonnaie (Geld, Ausweis, Krankenkarte)		2 x Trinkflaschen	
Messer		Trinkzusatz (Mg, Ca)	
Zigarre		Kaugummi	
Kompass			
Pinzette		1. Hilfe-Set	
Spielkarten			
		Werkzeug-Tasche (Bremsbeläge, Öl)	
Sonnenbrille (Wechselgläser)		Ersatz-Klicks	
Helm		Schlauch	
Fahrrad-Schuhe		Speichen	
2 x Trikot kurz			
2 x Fahrradhose kurz		Fahrradcomputer	
1 x Fahrradhose lang		Ersatzbatterien für Fahrradcomputer	
2 x Unterhemd		Pulsmesser	
1 x Handschuhe kurz		Brustgurt für Pulsmesser	
1 x Handschuhe lang			
2 x Socken			
1 x wasserdichte Socken			
Armlinge			
Knielinge			
Regenjacke			
Wind-Weste			
Kopftuch			
2 x T-Shirt			
leichter Pullover			
normale Hose (lang/kurz)			
Badehose			
2 x Socken			
2 x Shorts			