

Wasserdichte Packtaschen

- zwei separate Packtaschen, hinten
- ggf. zwei Low-Rider-Packtaschen, vorn
- eine Lenkertasche mit Kartenfach
- ggf. eine Packrolle, hinten

Bekleidung

- kurze Hose
- lange Hose
- Radlerhose
- Socken
- Unterwäsche
- T-Shirts
- Regenhose
- Pullover
- Windjacke (regendicht)
- Schirmmütze
- Badezeug
- Turn-/Fahrradschuhe
- weiteres Paar Schuhe/Sandalen
- Radler-Sandalen
- Radler-Handschuhe
- Fahrradhelm

Orientierung + Papiere

- Geldgürtel
- Radwander-/Radtourenkarten
- Radreiseführer
- ggf. Sprachführer
- Personalausweis/Pass/Bahncard (ggf. Jugendherbergsausweis)
- Bett+Bike/Dachgeber (ggf. DJH-Verzeichnis)
- Geld/ec-Karte/Kreditkarte
- Kopien der Papiere
- Schreibzeug
- Notizbuch mit Adressen
- Mobiltelefon

Radapotheke

- Erste-Hilfe-Set
- Pflaster/Stretchverband
- Insektenschutzmittel
- Fieberthermometer
- Antidurchfallmittel
- Desinfektionsmittel
- Ohrstopfen
- Aspirin (oder ähnl.)

Waschen + Pflegen

- Duschgel/Shampoo
- Kamm/Bürste
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Sonnenschutzmittel
- Rasiermittel
- Monatshygiene
- Waschmittel/Waschpaste
- Spülmittel/Küchentuch
- Klopapier/Taschentücher
- Schuhputzzeug/Nähzeug

Fahrradausstattung

- Fahrrad-Schloss
- Ersatzschlauch
- Trinkflaschen
- Luftpumpe und Flickzeug
- Werkzeug, Lappen
- Ersatzseilzüge für Bremsen und Schaltung
- Kleinteile (Muttern, Schrauben, Scheiben, Bremsschuhe, Draht, 2-Komponentenkleber, etc.)

Sonstiges

- AIRMAX-Luftdruckmesser
- Fotoapparat und Filme
- Taschenmesser
- Taschenlampe
- Klappschere
- Kerze/Kerzenlaterne
- Literatur
- Rad-Brille

Camping

- Schlafsack
- Isomatte
- Leichtgewichtzelt
- Gewebeklebeband
- Reisekocher
- Geschirr
- Salz, Zucker und Kräuter