

Checkliste der persönlichen Ausrüstung: Radwandern in den Pyrenäen 2008, TU-Sport

Verantwortlich: Las Kuchinke, Marcel Dickow

- Fahrrad (Mountainbike, Trekking- oder Rennrad)
- Zelt (nach Absprache)
- Isomatte
- Schlafsack
- Fahrradhelm gut belüftet (bei Neuerwerb auf Prüfzeichen achten:
Snell, Ansi oder TÜV)
- Basecap gegen starke Sonneneinstrahlung
- Sonnenbrille
- Sonnencreme LSF 25
- Trinkflaschen passend für Flaschenhalterung (hell mit Beißverschluss)
- Hüfttasche, Satteltasche, Lenkertasche für Kleinutensilien
- Radhose (gepolstert)
- Radhemd kurz atmungsaktiv
- Radschuhe (gut leichte Trekkingschuhe mit fester Sohle oder für Klickpedale)
- Turnschuhe
- Leggings, Sporthose
- Regenanzug v.a. Jacke (gut GORE / SYMPATEX)
- Taschenlampe
- Waschzeug
- individuelle Medikamente (wenn notwendig)
- Badelatschen
- warme Klamotten
- T-Shirts, Socken...
- Auslandsrankenversicherung !!!
- Schreibzeug, Foto
- Taschenmesser
- Liederbücher, Spielideen