☐	Rucksack
☐	Wetterschutz (Jacke, Überhose)
☐	Sonnenschutz (Brille, Hut, Creme, Lippenstift)
☐	Unzerbrechliche Trink-/Thermosflasche
☐	Stirnlampe/Taschenlampe
☐	Erste-Hilfe-Set
☐	Rennrad
☐	Fahrradhelm
☐	Fahrradbrille
☐	Fahrradhandschuhe
☐	Fahrradhose
☐	Pumpe, Ersatzschlauch und kleines Reparaturset
☐	Karte, GPS
☐	Mobiltelefon mit eingespeicherter Notfallnummer (international gültig: 112)
☐	bei Übernachtung auf Hütten: Hüttenschlafsack, Waschzeug, kleines Handtuch

Hüttenschlafsack: Bei Veranstaltungen, bei denen auf einer Alpenvereinshütte übernachtet wird, besteht Schlafsackpflicht. Ein Hütten- bzw. Jugendherbergsschlafsack ist mitzunehmen.