

AUSRÜSTUNGSLISTE – Tour Transpyr

Rad

- Rennrad - wie im Detailprogramm bereits beschrieben

Radbekleidung

- 1 Radhelm mit CE-Norm
- 1 Radlerschirmmütze
- 1 Radbrille
- 2 Radtrikots mit Rückentaschen
- 2 Radhosen mit Einsatz (Trägerhosen sitzen besser)
- 1 Sportunterhemd
- 1 Sportunterhose (für ganz kalte Tage)
- 1 Paar Armlinge
- 1 Paar Beinlinge
- 1 Paar Radhandschuhe
- 1 Paar Windstopperhandschuhe
- 2 Paar Radsocken
- 1 Paar Radschuhe mit Klickpedale
- 1 Paar Überschuhe (Neopren)
- 1 Regenjacke und oder 1 Windweste
- 1 Buff (tragbar als Mütze unter dem Helm)

Technische Ausrüstung

- Herzfrequenzmesser
- Tachometer
- Luftpumpe klein (nur wer hat)

Zusätzliche Ausrüstung

- 1 kleine Satteltasche
- 2 Trinkflaschen (für Flaschenhalterung am Rad)
- 2 Reserveschläuche
- Gesäbcreme (Kamille Melkfett von Schlecker)
- Sonnencreme mind. LSF 12
- Lippenchutz mind. LSF 12
- Spezielle Nahrung oder Getränke (wenn Vorlieben bestehen)
- Persönliche Medikamente (Kein Doping!!!)
- Ausweise, Führerschein

Gemeinsame Ausrüstung wie Hochdruckpumpe, Reparaturständer, Werkzeug, Erste Hilfe Ausrüstung usw. wird von uns mitgeführt.

