Bekleidung je nach Wetter.:

o Radhose lang/kurz

o Trikot kurz/lang

o Unterhemd lang/kurz

o Socken

o Kopftuch

o Handschuhe

o Windstopper Jacke/Regenjacke

o Radschuhe

o Halswärmer

o Waschlappen/Handtuch/Waschgel/´Schlappies´

o Kleidung für nach dem Rennen (warme Socken/dicke Jacke/U-Hose)

o Basecap

Zubehör.:

o Radbrille

o Schuhüberzieher

o Helm

o Pulsgurt / Fahrradcomputer

o Fotoapparat

o MP3 Player (Motivation vor dem Rennen)

o Sonnenmilch

o Handy

Material.:

o Fahrradständer

o Isolierband

o Luftpumpe klein/groß

o Dämpferpumpe

o Reifenheber

o Ersatzschlauch/Mantel

o Reifenwahl naß/trocken

o Schutzblech vorne (sieht fies aus, hilft bei üblen Bedingungen aber ungemein!!)

o Brunox/WD40/Kettenschmiermittel

o Waschzeug (Schwamm, Bürsten, Reiniger, Putzlappen)

o Kabelbinder

o Schlüssel/Ersatzschlüssel Fahrradträger

o Werkzeugkoffer/Drehmomentschlüssel

o 20l Wasserkanister/Schwamm

o Flickzeug

o Startunterlagen/Persoausweis/Geldbeutel (Transponder-Pfand)

Verpflegung.:

o Riegel, Power-Gel

o Trinkflaschen, Apfelschorle+Mineralien

o Bananen

o Red Bull, Wasser