Übernachten und Kochen für alle Teilnehmer			
Stk	**Bezeichnung**	**Gewicht**	**☑**
	Luftmatratzen		☐
	Liegematte		☐
	Stirnlampen		☐
	Schlafsack		☐
	Zelt		☐
	Oropax		☐
	Feuerzeug		☐
	Kocher		☐
	Brennstoff / Gas		☐
	Pfannenset		☐
	Kochbesteck (Bratkelle, Schöpfer u.ä.)		☐
	Wasserfilter		☐
	Schneidebrett		☐
	scharfes Küchenmesser		☐
	Geschirr: Teller, Tassen, Besteck		☐
	dichte Behälter f. Frühstücksmüsli		☐
	Tee, Papierteebeutel + Kaffee		☐
	Salz		☐
	Lieblingsgewürz		☐
	Essig 0,5 L		☐
	Olivenöl 0,5 L		☐
	Reis		☐
	Nudeln		☐
	Milchpulver		☐
	Powerriegel		☐
	Fertigsuppen		☐
	Pack Frühstücksflocken / Haferflocken		☐
	Gemüsebouillon		☐
	Vitamin-Brausetabletten (falls nicht richtig gekocht wird)		☐
	Faltbecken		☐
	Wasserbeutel 5 od. 10 Liter, ev. mit Duschkopf		☐
	div. Plastiksäcke mit / ohne Zip		☐
	Spüli (1/2 Fläschchen)		☐
	Geschirrtuch, Schwamm, grüner Pad		☐
	Zündwürfel		☐
	Sitzkissen Alu		☐
	Klappsessel		☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
	Zwischentotal	**0,00**	

Dieses Blatt für jeden Teilnehmer kopieren

Kleidung von			
Stk	**Bezeichnung**	**Gewicht**	**☑**
	Regenjacke, -hose, Kapuze, Gamaschen		☐
	Radschuhe mit Hakenset		☐
	Laufschuhe		☐
	Trekkingsandalen		☐
	Duschsandalen (Flip-Flops)		☐
	Rad Unterleibchen		☐
	Rad Trikot kurzarm		☐
	Rad Trikot langarm		☐
	Rad Jacke		☐
	Rad Hose kurz		☐
	Rad Hose lang		☐
	Rad Windbreaker		☐
	Rad Airblock-Jacket		☐
	Rad Mütze, Helm, Buff, Handschuhe kurz und lang		☐
	Zivil (Vlies)Jacke, Softshell		☐
	Zivil Trekkinghosen		☐
	Zivil T-Shirts		☐
	Unterhosen		☐
	Socken		☐
	Unterwäsche lang (Hose, Leibchen)		☐
	Badehose		☐
	Travelpyjama		☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
	Zwischentotal	**0,00**	

Sehhilfen von			
	Bezeichnung	**Gewicht**	**☑**
	Linsenset		☐
	Lesebrille		☐
	Reservebrille		☐
	Reserve-Sonnenbrille		☐
	Sportbrille		☐
			☐
			☐
	Zwischentotal	**0,00**	

Dieses Blatt für jeden Teilnehmer kopieren

Kleidung von			
Stk	**Bezeichnung**	**Gewicht**	**☑**
	Regenjacke, -hose, Kapuze, Gamaschen		☐
	Radschuhe mit Hakenset		☐
	Laufschuhe		☐
	Trekkingsandalen		☐
	Duschsandalen (Flip-Flops)		☐
	Rad Unterleibchen		☐
	Rad Trikot kurzarm		☐
	Rad Trikot langarm		☐
	Rad Jacke		☐
	Rad Hose kurz		☐
	Rad Hose lang		☐
	Rad Windbreaker		☐
	Rad Airblock-Jacket		☐
	Rad Mütze, Helm, Buff, Handschuhe kurz und lang		☐
	Zivil (Vlies)Jacke, Softshell		☐
	Zivil Trekkinghosen		☐
	Zivil T-Shirts		☐
	Unterhosen		☐
	Socken		☐
	Unterwäsche lang (Hose, Leibchen)		☐
	Badehose		☐
	Travelpyjama		☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
	Zwischentotal	**0,00**	

Sehhilfen von			
	Bezeichnung	**Gewicht**	**☑**
	Linsenset		☐
	Lesebrille		☐
	Reservebrille		☐
	Reserve-Sonnenbrille		☐
	Sportbrille		☐
			☐
			☐
	Zwischentotal	**0,00**	

Persönliche Versorgung für alle Teilnehmer			
Stk	**Bezeichnung**	**Gewicht**	**☑**
	Duschgel		☐
	Shampoo		☐
	Zahnbürsten, Zahnpasta		☐
	Handtücher		☐
	Gesässcrème		☐
	Sonnencrème		☐
	Fusscrème		☐
	Body-Lotion		☐
	Deo		☐
	After Shave		☐
	Rasierset, 2 Pack Ersatz-Klingen, Schaum		☐
	Kamm		☐
	Taschentücher und Feucht-/Waschtücher		☐
	Waschlappen		☐
	Maniküre-Set		☐
	Schminksachen		☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
	Zwischentotal	**0,00**	

Handtasche (Lenkertasche)			
Stk	**Bezeichnung**	**Gewicht**	**☑**
	Pass / ID / Impfausweise		☐
	Führerscheine		☐
	Tauchbrevets / ärztliches Attest nicht älter als 1 Jahr		☐
	Bootsführerschein		☐
	Kreditkarten (für jeden gültig)		☐
	Schecks		☐
	Geldbörse		☐
	GPS		☐
	Fahrrad-Computer		☐
	Handy mit aktualisierten Nummern, Ladegerät		☐
	Block und Schreibzeug		☐
	Labello, 2 kl. Löffel, Misch-Masch-Kleinkram-Etui		☐
	Notfall-Spray (Herz, Asthma)		☐
	Pfefferspray		☐
	Swiss-Card		☐
	Fotoapparat, ev. Filme		☐
	Satz Reserveakkus		☐
	Fotoindex (alle Fotos notieren mit Ort/Datum)		☐
	Taschenmesser		☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
	Zwischentotal	**0,00**	

Diverses			
Stk	**Bezeichnung**	**Gewicht**	☑
	Ladegerät		☐
	Reservebatterien / Akkus		☐
	Kartenmaterial		☐
	Spannriemen		☐
	Kinderwagen-Gepäcknetz für nasse Sachen		☐
	Rei in der Tube		☐
	Tabs für Waschmaschine für Kunstfasern		☐
	Wäscheklammern		☐
	Wäscheleine 12 m		☐
	Nähset		☐
	Kabelschloss		☐
	Pumpe		☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
	Zwischentotal	**0,00**	

Reiseapotheke		
Bezeichnung	**Gewicht**	☑
Notfalltasche (alter Kulturbeutel)		☐
Hautausschlag		☐
Gelenksentzündungen		☐
Durchfall akkut		☐
Durchfall Infektion		☐
Aktivkohle		☐
Schmerzmittel		☐
Hautinfekte durch Bakterien		☐
Infekte durch Erreger		☐
Desinfektion Schürfwunden		☐
Gegen Mückenstiche		☐
Antiseptische Wundsalbe		☐
Verstauchungen, Prellungen		☐
Verbandmaterial		☐
Entzündungen		☐
Notdecke		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
Zwischentotal	**0,00**	

Ersatzteile, Flickzeug			
Stk	**Bezeichnung**	**Gewicht**	**☑**
	Schlauchflicken		☐
	Vulkanisierlösung		☐
	Ersatzbirnen		☐
	Batterien für Radcomputer und Sender		☐
	Speichenmagnet		☐
	Kabelbinder für Sender u. anderes		☐
	Paar Ersatz-Hakenset		☐
	Schrauben Flaschenhalterung		☐
	Ersatzschläuche		☐
	Schleifpapier		☐
	Notspeichen		☐
	Bremsklötze		☐
	Sekundenkleber		☐
	Kettenöl in Einzelpackungen		☐
	Multitool		☐
	Rolle Gewebeband		☐
	Flickzeug-Set Zelt		☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
	Zwischentotal	**0,00**	

Fahrrad-Taschen			
Stk	**Bezeichnung**	**Gewicht**	**☑**
2	Hinterrad: Ortlieb Back Roller Classic QL1, 40 L	1'630	☐
1	Hinterrad: Ortlieb Rack Pack M QL1, 31 L	760	☐
2	Vorderrad: Ortlieb Front Roller Classic QL1, 25 L	1'340	☐
1	Lenkertaschen: Ortlieb Ultimate 3M Classic, 6 L	680	☐
1	Fotoeinsatz für Lenkertasche Ultimate	190	☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
	Zwischentotal	**4'600**	

Total Gewicht **4'600**

© 2010 by bikeaway.info - webmaster@bikeaway.info