

# Bikepacking Packliste



Taschen/Gepäck/-träger	Typ	Gewicht (nachgewogen)	Kommentar	VERKAUFT
Seitentaschen	Ortlieb Gravel Pack 2 x 12,5 Liter	1200	Geniale Teile! Mit 25 Liter plus 2 x 4.1 Liter Fork Packs für mich ausreichend auch für mehrwöchige Touren	<a href="https://tidd.ly/3NMwYIC">https://tidd.ly/3NMwYIC</a>
Gabeltaschen	Ortlieb Fork Pack 2 x 5,8 Liter	600	Geniale Teile! Zusammen mit den Gravel Pack für mich ausreichend auch für mehrwöchige Touren	<a href="https://tidd.ly/48U4wD1">https://tidd.ly/48U4wD1</a>
Satteltasche ("Arschrakete")	Topeak "Arschrakete" 15 Liter	550	Topeak mit Innensack.	<a href="https://amzn.to/4fjQ80n">https://amzn.to/4fjQ80n</a>
Satteltasche für Werkzeug	Rockbros Satteltasche	225	mit Außennetz für Triflflasche oder Ersatzschlauch	<a href="https://amzn.to/3LUzEMs">https://amzn.to/3LUzEMs</a>
Wäschesäcke	diverse Größen		Für die Ordnung in den Radtaschen genial. Durch die Netzstruktur sieht man immer, was drin ist	Budgetvariante: <a href="https://amzn.to/38Q0IDg">https://amzn.to/38Q0IDg</a> High End Variante: <a href="https://tidd.ly/3AspxYJ">https://tidd.ly/3AspxYJ</a>
Gepäckträger	Racktime Light Touren	670	mit zweitem Querholm für tieferen Schwerpunkt	<a href="https://tidd.ly/4aROCoZ">https://tidd.ly/4aROCoZ</a>
Umbauset für Gepäckträger an Steckachsen	Tube Adapter für Steckachsen		für Montageanleitung siehe mein YT Video: <a href="https://youtu.be/nqtPPXUr-9g">https://youtu.be/nqtPPXUr-9g</a>	<a href="https://tidd.ly/301hoDm">https://tidd.ly/301hoDm</a>
Spanngurt	Racktime 3-fach Spanngurt			<a href="https://tidd.ly/3U26ReR">https://tidd.ly/3U26ReR</a>
Lowrider	Tube Tara Lowrider	495	sehr selten genutzt, fahre lieber mit den Ortlieb Fork Packs 4,1 Liter	<a href="https://tidd.ly/3HjjuIh">https://tidd.ly/3HjjuIh</a>
Rucksack	Sea to Summit Nano Daypack	30	Geniales Teil für den täglichen Einkauf	<a href="https://amzn.to/3rmtUSd">https://amzn.to/3rmtUSd</a>
Camping	Typ	Gewicht (nachgewogen)	Kommentar	<a href="https://youtu.be/3sGyl8G5Hs">https://youtu.be/3sGyl8G5Hs</a>
Low Budget Zelt (Geodät, freistehend) für Solotouren	Naturhike Cloud 2 (in Nylon 20D)	1750 (inkl. Footprint, Stangen, Heringe, etc.)	1 (-2) Personen Kuppelzelt, 3-Season, freistehend, Innenzelt mit viel Mesh als Moskitozelt nutzbar, <b>Low Budget</b> , Chinaimport. Absolut beeindruckende Qualität! Windstabil, regenfest. 1750 Gramm inkl. Footprint, 2. Person hat nur im Notfall Platz. <b>VERKAUFT</b> : hatte das Zelt ein Jahr mit ca. 40 Übernachtungen - tolles P/L-Verhältnis!	<a href="https://amzn.to/3FTckqw">https://amzn.to/3FTckqw</a>
High End Zelt (Geodät, semi freistehend) für Solotouren, "Schönwetterzelt"	Big Agnes Copper Spur 2 Bikepacking	1750 (inkl. Footprint, Stangen, Heringe, etc.)	1 (-2) Personenzelt, deutlich mehr Raum und besser ausgestattet als das Naturhike, nur 1200 mm Wassersäule (nur mit Footprint nutzen!), kurzes Gestänge (34 cm!), daher tolles Packmaß, paßt an schmalen Renlenker; 2 Person nur mit schmalen Isomatten möglich, <b>"Schönwetterzelt"</b>	<a href="https://tidd.ly/3DEmkJA">https://tidd.ly/3DEmkJA</a> <a href="https://amzn.to/3ELYQIC">https://amzn.to/3ELYQIC</a>
High End Zelt (Geodät, semi freistehend) für Solotouren, "Sturmfest"	Slingfin Portal 2	1830 (inkl. Footprint, Stangen, Heringe, etc.)	1 (-2) Personenzelt, 1200mm Wassersäule Fly, 1800mm Boden, kurzes Gestänge (34 cm!), daher tolles Packmaß, paßt an schmalen Renlenker; 2 Person nur mit schmalen Isomatten möglich, <b>signifikant windstabiler und dauerhafter als das Big Agnes, mein aktuelles Zelt!</b>	<a href="https://tidd.ly/3rI4AzD">https://tidd.ly/3rI4AzD</a> <a href="https://amzn.to/46kHnFG">https://amzn.to/46kHnFG</a>
High End Zelt (Tunnel, nicht freistehend) für Solotouren, "Sturmfest"	Nordisk Halland 2 LW	1550 (Footprint nicht nötig, inkl. Gestänge, Heringe etc)	1 (-2) Personenzelt, 1200mm Wassersäule Fly, 3000mm Boden, kurzes Gestänge (34 cm!), daher tolles Packmaß, paßt an schmalen Renlenker; 2 Person nur mit schmalen Isomatten möglich, Inner & Outer in einem Zug aufzubauen -> ideal bei Regen <b>mein aktuelles Zelt!</b>	<a href="https://tidd.ly/3NIItKV">https://tidd.ly/3NIItKV</a>
Sommerschlafrsack	Sea to Summit Spark 0	200	sehr leichter Schlafrsack für heiße Tage. Bei < 12" stopfe ich ihn in den Winterschlafrsack/Quilt oder nutze ihn für das Kopfkissen, reicht dann bis ca. 5°	<a href="https://amzn.to/3sF3Vxm">https://amzn.to/3sF3Vxm</a>
4-Season Quilt	Cumulus 450 Quilt	690	Für mich als unruhige Bauchschläferin der bessere Schlafkomfort. Da ich sehr schmal gebaut bin, keine Probleme mit Zugluft. Als Decke nutzbar, 850 cuin, nicht hydrophob, tolle Qualität ( <b>mein aktuell "immer dabei Quilt"</b> )	<a href="https://cumulus.equipment/eu_de/quilts-und-comforter-quilt-450.html">https://cumulus.equipment/eu_de/quilts-und-comforter-quilt-450.html</a>
2-Season Quilt	Thermarest Vesper 45 Quilt	390	leichte Quiltalternative für den Sommer, für sehr kalte Gefilde, kommen beide mit!	<a href="https://amzn.to/464LEUT">https://amzn.to/464LEUT</a>
Kompressionsack	Sea to Summit eVent XS und S	100	passend für die beiden Daunenschlafrsäcke	<a href="https://amzn.to/3MYwVkG">https://amzn.to/3MYwVkG</a>
Liner / Hüttenschlafrsack	Sea to Summit Liner Reactor Compact Plus	260	wärmt zusätzlich, hygienisch, recht schwer, nur für Hüttentouren dabei	<a href="https://amzn.to/37VhzOT">https://amzn.to/37VhzOT</a>
Isomatte, 3-Season (Ultraleicht)	Thermarest NeoAir xLite NXT (I) in RW, max	530	Für Bauchschläfer breite Variante "RW", R-Wert 4,2 Packmaß 28 x 12 cm	<a href="https://amzn.to/48odddy">https://amzn.to/48odddy</a>
Isomatte, 3-Season (Leicht & hoher Komfort)	Nemo Tensor insulated in RW Max	550	Mein neuer Favorit! Hoher Schlafkomfort, R-Wert 4,2, Packmaß 24 x 7,5 cm	<a href="https://amzn.to/3LwK8B2">https://amzn.to/3LwK8B2</a>
Isomatte, Sommer	Thermarest NeoAir UberLite in RW	310	R-Wert 2,3, extrem kleines Packmaß mit 19 x 10 cm	<a href="https://amzn.to/3rFwxyG">https://amzn.to/3rFwxyG</a>
Isomatte, Winter	Thermarest NeoAir xTherm NXT MAX in RW	640	R-Wert 6,9 für den Winter, achte auf die neue Version "NXT"!	<a href="https://amzn.to/479m5Um">https://amzn.to/479m5Um</a>
Alu - "Notfallmatte"		90	Alukaschierte Matte zum Unterlegen für extrem kalte Nächte, wiegt nix, viel Volumen	<a href="https://amzn.to/3SsWa1y">https://amzn.to/3SsWa1y</a>
elektr. Mini Pumpe für Isomatte	Flextailgear Tiny Pump mit Licht	60	nie wieder ohne! Abends noch aufpusten mag ich gar nicht!	<a href="https://amzn.to/3RYFK1K">https://amzn.to/3RYFK1K</a>
Kopfkissen	Thermarest Pillow Sack	67	Bezug mit sehr weicher Innenseite. Ich stopfe ihn mit dem Sommerschlafrsack, einer Daunenjacke oder Klamotten voll. Aufblasbare Kopfkissen für mich viel zu hart	<a href="https://amzn.to/48oLf1w">https://amzn.to/48oLf1w</a>
Kopfkissen, groß	Thermarest Compressible Pillow Cinch 5	210	Wenn mehr Platz in den Taschen ist, geht's mit - sehr bequem	<a href="https://amzn.to/3ebot5C">https://amzn.to/3ebot5C</a>
Campingstuhl	Helinox Zero	490	Ein riesengroßer Komfortgewinn, besonders beim Wildcampen	<a href="https://amzn.to/3C1B2Jw">https://amzn.to/3C1B2Jw</a>
ultraleichte, wasserdichte Packsäcke	Sea to Summit		für Notfälle, falls es schüttet zum extra Schutz für Schlafrsack o.ä.	<a href="https://amzn.to/3tpvRoF">https://amzn.to/3tpvRoF</a>
Küche	Typ	Gewicht (nachgewogen)	Kommentar	
Gaskocher	Soto Windmaster	70	inklusive Piezo, sehr windstabil, erspart das Windshield	<a href="https://amzn.to/3ljbpxJ">https://amzn.to/3ljbpxJ</a>
Gaskartusche	100 bzw. 200 Gramm	230	Schraubkartuschen sind in Europa fast überall erhältlich	<a href="https://amzn.to/4e5tPZ7">https://amzn.to/4e5tPZ7</a>
Toaks Titantopf 750 ml		103	passen eine 100 Gramm Kartusche und der Soto Gaskocher hinein	<a href="https://amzn.to/3Mrh2TP">https://amzn.to/3Mrh2TP</a>
Titangöfel		18		<a href="https://amzn.to/3ahmnPc">https://amzn.to/3ahmnPc</a>
Victorinox Schweizer Taschenmesser		82		<a href="https://amzn.to/3axBjc7">https://amzn.to/3axBjc7</a>
Victorinox Gemüsemesser		35	unverzichtbar, wenn man unterwegs frisch kochen will	<a href="https://amzn.to/3ohsXfP">https://amzn.to/3ohsXfP</a>
Victorinox Messerschleifer			geht selten mit, ich schlief vor der Tour einmal die Messer durch	<a href="https://amzn.to/3NWqRJB">https://amzn.to/3NWqRJB</a>
Mini Feuerzeug	BIC Mini	50		<a href="https://amzn.to/3Uvcdiq">https://amzn.to/3Uvcdiq</a>
faltbare Tasse	Sea to Summit Frontier	258	2-Liter Topf, faltbar, GENIAL!	<a href="https://amzn.to/48H3Q9r">https://amzn.to/48H3Q9r</a>
faltbarer Teller / Schüssel	Sea to Summit Frontier Cup	70	WICHTIG! Faltbare Tasse für den Kaffee, Müsli, Suppe	<a href="https://amzn.to/4fIEuzY">https://amzn.to/4fIEuzY</a>
Schwamm, Handtuch	Sea to Summit Frontier Bowl 650 ml	81	Dient auch als Schneidebrett	<a href="https://amzn.to/40hQ7nb">https://amzn.to/40hQ7nb</a>
Müllbeutel / Zippbeutel		80	ausreichend mitnehmen, immer hilfreich	
Gummiringe, Klett		20	ausreichend mitnehmen, immer hilfreich	
Olivennöl, Salz, Zucker, Kaffee			alles in Beuteln, damit sich bei Verbrauch das Volumen verringert.	
Quetschbeutel			in 3 Größen, für Flüssigkeiten, Zucker etc.	<a href="https://amzn.to/3rl9g8V">https://amzn.to/3rl9g8V</a>
Trockennahrung			bereite ich selbst zu, siehe meine Homepage	<a href="https://www.rennrad-liebe.de/bikepacking/aus%C3%BCstung/kocher-k%C3%BCche/">https://www.rennrad-liebe.de/bikepacking/aus%C3%BCstung/kocher-k%C3%BCche/</a>

# Bikepacking Packliste



Werkzeug/Rad	Typ	Gewicht (nachgewogen)	Kommentar	<a href="https://youtu.be/ukLJT6n_jE">https://youtu.be/ukLJT6n_jE</a>
Fahrradschloss	Abus Combilooop	230		<a href="https://amzn.to/3wmf0GK">https://amzn.to/3wmf0GK</a>
Alarmanlage		135	das Ding ist der Hammer!	<a href="https://amzn.to/3r9w4nZ">https://amzn.to/3r9w4nZ</a>
Werkzeugtasche	Jack Wolfskin	22		<a href="https://amzn.to/3al81XN">https://amzn.to/3al81XN</a>
Komprimierte Handtücher / Lappen				<a href="https://amzn.to/3LWbpfD">https://amzn.to/3LWbpfD</a>
Schlüsselsatz	Topeak Ratsche Ratchet Rocket Lite NTX	120		<a href="https://amzn.to/397wVtV">https://amzn.to/397wVtV</a>
CO2 Pumpenkopf	Topeak Airbooster CO2 Pumpe	45	inkl. 2 Kartuschen	<a href="https://tidd.ly/47BfeKS">https://tidd.ly/47BfeKS</a>
Handpumpe	Lyzyne Alloy Drive	145	zum Nachpumpen unterwegs	<a href="https://amzn.to/3Slrkfj">https://amzn.to/3Slrkfj</a>
Kettenschlosszange		35	mit Depot für Kettenschlösser	<a href="https://amzn.to/3t3MEfh">https://amzn.to/3t3MEfh</a>
Kettenschloss, Kettenniet		5		
Reifenheber	Lezyne	12		<a href="https://amzn.to/3Gyy543">https://amzn.to/3Gyy543</a>
Nähnadel & fester Faden			eher großes Format, z.B. für Leder	<a href="https://amzn.to/3UNfdVM">https://amzn.to/3UNfdVM</a>
SOG Multitool			Leatherman Alternative	<a href="https://amzn.to/48TzeLT">https://amzn.to/48TzeLT</a>
Notfall Lesebrille				<a href="https://amzn.to/3NvaBzI">https://amzn.to/3NvaBzI</a>
Garmin Klebepatch	Garmin Klebepatch M3			<a href="https://amzn.to/3Q3YScO">https://amzn.to/3Q3YScO</a>
Kettenöl	Dynamic Mini Kettenöl			<a href="https://amzn.to/3ti0A0o">https://amzn.to/3ti0A0o</a>
Ersatzschlauch	Conti Tour		nehme ich auch bei tubeless für alle Fälle mit	<a href="https://tidd.ly/3SIBLO0">https://tidd.ly/3SIBLO0</a>
Schlauch Patches	Birzman Schlauch Patches		taugt nix!!! Besser klassische Flecken mitnehmen:	<a href="https://amzn.to/3YmXEP6">https://amzn.to/3YmXEP6</a>
Tubeless Repair Set	Tubeless Flecken			<a href="https://amzn.to/47KvVKU">https://amzn.to/47KvVKU</a>
Mantelflecken	Parktool Mantelflecken			<a href="https://amzn.to/3mjqaBbV">https://amzn.to/3mjqaBbV</a>
Ventiladapter			zum Nachpumpen an der Tankstelle	<a href="https://amzn.to/3arpnlZ">https://amzn.to/3arpnlZ</a>
Ventilverlängerung			bei tubeless mit Gewinde	<a href="https://amzn.to/3Utn5Nw">https://amzn.to/3Utn5Nw</a>
Ventilschlüssel	Schwalbe Ventilschlüssel		immer 2 Stück mit nehmen zum Gegenhalten	<a href="https://amzn.to/3LWylfX">https://amzn.to/3LWylfX</a>
Gewebeband	Tesa Gewebeband			<a href="https://amzn.to/3O2Qc4V">https://amzn.to/3O2Qc4V</a>
Elektronik	Typ	Gewicht (nachgewogen)	Kommentar	
Navigation	Garmin 1050		Ich habe noch das 1030. das 1040 gibt es auch mit Solarladung. Aufpreis lohnt sich nicht, die Akkulaufzeit ist auch so ewig. Aktuell ist das 1050	<a href="https://tidd.ly/4e48f7g">https://tidd.ly/4e48f7g</a>
Satellitkommunikator	Garmin InReach Mini 2	105	Ermöglicht 24/7/365 SOS Notruf und Nachrichten über Satellit abzusetzen	<a href="https://amzn.to/3OLbeYV">https://amzn.to/3OLbeYV</a>
Kopflampe	Petzl Binda	35	perfekt für's Camp. Mit Rotlicht. Mehrere Stufen dimmbar	<a href="https://amzn.to/41hUDzj">https://amzn.to/41hUDzj</a>
Frontlicht	Lupine Wilma		SUPERHELL! Meine "Große" mit 50 Wh Akku - ideal als Licht UND Powerbank	<a href="https://amzn.to/3UHFqWR">https://amzn.to/3UHFqWR</a>
	Lupine Piko		Die etwas kleinere Lupine. Reicht völlig! Hat aber nur Akku mit 25 Wh	<a href="https://amzn.to/4fY7YB">https://amzn.to/4fY7YB</a>
Rücklicht	Lupine Rotlicht MAX		HELL! In der MAX-Version mit stärkerem Akku	
USB Adapter	Lupine Charger		zum Laden des Akku	<a href="https://amzn.to/4f0VLvr">https://amzn.to/4f0VLvr</a>
USB Adapter	Lupine Adapter One		zur Nutzung des Akku als Powerbank	<a href="https://amzn.to/3AhdUj2">https://amzn.to/3AhdUj2</a>
Aktionkamera	Gopro 13			<a href="https://amzn.to/3Ahrf4i">https://amzn.to/3Ahrf4i</a>
Gopro Ersatzakku			verwende nur original Gopro Akkus	<a href="https://amzn.to/3dVaVeg">https://amzn.to/3dVaVeg</a>
Kamera	Lumix TZ101		Reisekamera mit Leica Objektiv (RAW möglich)	<a href="https://amzn.to/3DVWkQK">https://amzn.to/3DVWkQK</a>
Speicherkarten				<a href="https://amzn.to/3xWqUQ1">https://amzn.to/3xWqUQ1</a>
USB Schnellladeadapter	3-fach für Steckdose		unbedingt auf Ladestrom achten: hier 65 Watt !	<a href="https://amzn.to/4e5pXlB">https://amzn.to/4e5pXlB</a>
Powerbank, Mini		100	5000 mAh, 5 V => 25 Wh	<a href="https://amzn.to/3Efb6fv">https://amzn.to/3Efb6fv</a>
Powerbank, groß	Nitecore 10.000mAh	150	38.5 Wh	<a href="https://amzn.to/3rR127X">https://amzn.to/3rR127X</a>
Ladekabel, kurz	USB - C			<a href="https://amzn.to/3ST6nnL">https://amzn.to/3ST6nnL</a>
Solarpanel	Anker	350	für den absoluten remote Trip, sonst lieber Powerbanks	<a href="https://amzn.to/454DsTA">https://amzn.to/454DsTA</a>
Alarmanlage		180	geniales kleines Teil, für den kurzen Supermarktbesuch oder beim Campen	<a href="https://amzn.to/3dXKHYL">https://amzn.to/3dXKHYL</a>
elektr. Mini Pumpe für Isomatte	Flextailgear Tiny Pump	60	nie wieder ohne! Abends noch aufpusten mag ich gar nicht!	<a href="https://amzn.to/4eYwqFt">https://amzn.to/4eYwqFt</a>
Gadgets	Typ	Gewicht (nachgewogen)	Kommentar	
Komprimierte Handtücher / Lappen				<a href="https://amzn.to/3LWbpfD">https://amzn.to/3LWbpfD</a>
Notfall Lesebrille				<a href="https://amzn.to/3NvaBzI">https://amzn.to/3NvaBzI</a>
Rucksack	Sea to Summit Nano Daypack	30	Geniales Teil für den täglichen Einkauf	<a href="https://amzn.to/3rmtUSd">https://amzn.to/3rmtUSd</a>
Mosikonezt (Kopf)	Sea to Summit Nano Moskitonezt	11		<a href="https://amzn.to/3e1METR">https://amzn.to/3e1METR</a>
Wäscheleine	Sea to Summit Cloth Line	29		<a href="https://amzn.to/3Sv57XV">https://amzn.to/3Sv57XV</a>
elektr. Pumpe für Isomatte	Flextailgear Tiny Pump	60	nie wieder ohne! Abends noch aufpusten mag ich gar nicht!	<a href="https://amzn.to/4eYwqFt">https://amzn.to/4eYwqFt</a>
Alarmanlage			geniales kleines Teil, für den kurzen Supermarktbesuch oder beim Campen	<a href="https://amzn.to/4eYwqFt">https://amzn.to/4eYwqFt</a>
Dokumente/sonstiges	Typ	Gewicht (nachgewogen)	Kommentar	
Bargeld				
Kreditkarte			Notgroschen IM Rad (z.B. Sattelstütze, Lenkerende) gebunkert	
Ausweis			von den wichtigsten Dokumenten habe ich Kopien ganz unten in einer Packtasche	
Visa				
Auslands-KV				
Apotheke				
Erste Hilfe Pack				
Quetschbeutel			in 3 Größen, für Flüssigkeiten	<a href="https://amzn.to/3d19aBV">https://amzn.to/3d19aBV</a>

# Bikepacking Packliste



Radsportkleidung	Typ	Gewicht (nachgewogen)	Kommentar	
Kurze Hose	Q36.5 Dottoere Pro	160	falls es in kältere Gefilde geht, wird eine kurze gegen eine 3/4 Version getauscht	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/dottore-pro-fahrradhose-damen-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/dottore-pro-fahrradhose-damen-schwarz/</a>
Kurzarmtrikot, Merino	Q36.5	155	tolles Merinotrikot mit riesigem Einsatzbereich	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/woolf-x-trikot-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/woolf-x-trikot-schwarz/</a>
3/4 Hose	Maloja	180		
2 x U-Hemd, 1 x kurz, 1 x lang	Q36.5		beste U-Hemden, die ich je hatte!	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/damen/?tinx-categories=521ce1a0c7324fe4a8942065e02d197b%3Be0b8552c001a43b48a0a6f2a6eff9b95">https://www.q36-5.com/de-de/damen/?tinx-categories=521ce1a0c7324fe4a8942065e02d197b%3Be0b8552c001a43b48a0a6f2a6eff9b95</a>
Langarmtrikot	q36.5 Grgarius	210		<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/grgarius-hybrid-signature-langarm-trikot-damen-eisgrau/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/grgarius-hybrid-signature-langarm-trikot-damen-eisgrau/</a>
Armlinge	Q36.5, oder VAUDE	60		<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/woolf-x-trikot-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/woolf-x-trikot-schwarz/</a>
Knielinge	Gore Tex infinium			<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/woolf-aermlinge-marineblau/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/woolf-aermlinge-marineblau/</a>
Beinlinge	Castelli Nanoflex	123	superwarm und weich, geht im Notfall bei ultraleichem Gepäck anstelle einer längeren Hose oder Unterhose mit	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/dottore-hybrid-weste-marineblau/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/dottore-hybrid-weste-marineblau/</a>
Weste	Q36.5 Dottoere	136		<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/dottore-hybrid-weste-marineblau/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/dottore-hybrid-weste-marineblau/</a>
leichte Windjacke	Vaude Air	95		<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/dottore-hybrid-weste-marineblau/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/dottore-hybrid-weste-marineblau/</a>
2 x Socken		30		<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/dottore-hybrid-weste-marineblau/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/dottore-hybrid-weste-marineblau/</a>
MTB - Radschuhe	Fizik X5			<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/dottore-hybrid-weste-marineblau/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/dottore-hybrid-weste-marineblau/</a>
Überschuhe	Q36.5 Termico Winter	100		<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/dottore-hybrid-weste-marineblau/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/dottore-hybrid-weste-marineblau/</a>
Regenjacke	Q36.5 Rain Shell; Budgetvariante: Ryzon Regenjacke	120	Regenjacke für die Trikottasche	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/rain-shell-jacke-marineblau/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/rain-shell-jacke-marineblau/</a>
Regenhose 3/4	Assos Thermo Rain Shell	242	Ein Lieblingsstück ist die dreiviertellige Assos Regenhose. DIE Rettung bei Kälte oder Regen, auch in zivil. Ersetzt einen halben Kleiderschrank.	
Regenhose, lang	Q36.5	180	Die lange Regenhose von q36.5 ist ebenfalls ein Kernstück meiner Ausrüstung. Nur 180 Gramm!	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/regen-ueberhose/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/regen-ueberhose/</a>
Kurze Handschuhe	Roeckl Icon	54		
Regenhandschuhe	Q36.5	69	Lieblingsstücke!	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/</a>
Überhandschuhe	Roeckl Cover Glove	35	Geniale Teile! Erweitern leichtere Langfinger Handschuhe zu Wind- und winterfesten Handschuhen	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/</a>
Stirnband/Helmmütze/Buff		100		<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/</a>
Helm	Abus Airbreaker			<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/</a>
Zivile Kleidung	Typ	Gewicht (nachgewogen)	Kommentar	
Ultraleichte Schuhe	Meindl Pure Glove 4 Barfußschuh	244	Mit der Einlegesohle aus dem Radschuh sogar zum Wandern geeignet	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/</a>
Barfuß- "schuhe"	Skidders	180	Mit der Einlegesohle aus dem Radschuh annehmbare Laufeigenschaften	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/</a>
1 lange Zipphose		250		
3 U-Hosen		80		
1 U-Hemd		60		
lange U-Hose		200	in kalten Nächten im Schlafsack genutzt	
T-Shirts		70		
warmes Langarmshirt	Adidas Terrex oder Merinoshirt	110		
Daunenjacke (-> Kopfkissen)		390	Sehr gutes P/L Verhältnis hat die Eigenmarke von Decathlon Forclaz MT 100 oder MT 500. Nutze die Jacke u.a. zum Ausstopfen der Kopfkissenhülle.	<a href="https://www.decathlon.de/p/daunenjacke-trekking-mt100-komfort-bis-5-c-herren/_/R-p-167571?mcs=8397296&amp;c=BLAU">https://www.decathlon.de/p/daunenjacke-trekking-mt100-komfort-bis-5-c-herren/_/R-p-167571?mcs=8397296&amp;c=BLAU</a>
Badeanzug		100		
Badeschuhe für Flußquerungen		180	sehr wichtig in Island, um eisige Gletscherflüsse zu queren	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/</a>
Hygiene	Typ	Gewicht (nachgewogen)	Kommentar	
Seife	Sea to summit Body Wash		als einzelne Blätter abzählbar	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/</a>
Waschmittel	Sea to summit Laundry		als einzelne Blätter abzählbar	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/</a>
Schampoo	Sea to summit Shampoo		als einzelne Blätter abzählbar	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/</a>
Zahnbürste				
Zahnpastatabletten	Denitaps		für Grammjäger	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/</a>
Zahnseide			ohne Wachs, auch für Reparaturen einsetzbar	
Kamm				
Wimperntusche				
SlipEinlagen				
Kompressionshandtücher			Allzweckwaffe: Abwaschen, Hände reinigen, Klopapier, ...	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/</a>
Nagelknipser			ist auch als Werkzeug gut nutzbar	
Sonnenschutz			schmiert nicht	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/</a>
Lippenschutz				
Popocreme			Kann eine große Rettung sein!	<a href="https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/">https://www.q36-5.com/de-de/shop/winter-regen-handschuhe-schwarz/</a>
				<a href="https://www.rennrad-liebe.de/">https://www.rennrad-liebe.de/</a>