

# Bikepacking Packliste



Taschen/Gepäck/-träger	Typ	Gewicht (nachgewogen)	Kommentar	(Affiliate) Link
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/48U4vD1">https://tidd.ly/48U4vD1</a>
Gabeltaschen	Ortlieb Fork Pack 2 x 4,1 Liter	600	Geniale Teile! Zusammen mit den Gravel Pack für mich ausreichend auch für mehrwöchige Touren	<a href="https://tidd.ly/48U4vD1">https://tidd.ly/48U4vD1</a>
Satteltasche ("Arschrakete")	Topeak "Arschrakete" 15 Liter	550	Topeak mit Innensack.	<a href="https://amzn.to/3LTAM1d">https://amzn.to/3LTAM1d</a>
Satteltasche für Werkzeug	Rockbros Satteltasche	225	mit Außennetz für Triflflasche oder Ersatzschlauch	<a href="https://amzn.to/3UzEMs">https://amzn.to/3UzEMs</a>
Wäschesäcke	diverse Größen		Für die Ordnung in den Radtaschen genial. Durch die Netzstruktur sieht man immer, was drin ist	<a href="https://amzn.to/3800IDg">https://amzn.to/3800IDg</a>
Gepäckträger	Racktime Light Touren	670	mit zweitem Querholm für tieferen Schwerpunkt	<a href="https://tidd.ly/4aRQCoZ">https://tidd.ly/4aRQCoZ</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/3O1hoDm">https://tidd.ly/3O1hoDm</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/3HjIuIh">https://tidd.ly/3HjIuIh</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/3sGyI8CIS5s">https://youtu.be/3sGyI8CIS5s</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: hatte das Zelt ein Jahr mit ca. 40 Übernachtungen - tolles P/L-Verhältnis)</b>	<a href="https://amzn.to/3FTCkqw">https://amzn.to/3FTCkqw</a>
High End Zelt (Geodät, 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, "Schönwetterzelt"	<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, 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>
ultraleichtes, winziges Tunnelzelt, nicht freistehend, "Regenzelt"	Nordisk Telemark 2.2 LW	1170	1 (-2) Personenzelt, Wassersäule Boden 8000 mm, Außenzelt 2000 mm, 2. Person nur im Notfall möglich <b>mein aktuelles Zelt für Overnighter</b>	<a href="https://amzn.to/3INGKBZ">https://amzn.to/3INGKBZ</a>
3-Season Schlafsack	Sea to Summit Spark II	390	reicht bei mir bis 12°, darunter stopfe ich einfach den Sommerschlafsack mit rein. Guckst Du hier: <a href="https://youtu.be/9sGyI8CIS5s">https://youtu.be/9sGyI8CIS5s</a> <b>(VERKAUFT: ab jetzt werden Quilts genutzt)</b>	<a href="https://amzn.to/3wz7nUu">https://amzn.to/3wz7nUu</a>
Sommerschlafsack	Sea to Summit Spark 0	200	sehr leichter Schlafsack für heiße Tage. Bei < 12° stopfe ich ihn in den Winterschlafsack/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-and-comforter-quilt-450.html">https://cumulus.equipment/eu_de/quilts-and-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 Daunenschlafsäcke	<a href="https://amzn.to/3MYvVkg">https://amzn.to/3MYvVkg</a>
Liner / Hüttenschlafsack	Sea to Summit Liner Reactor Compact Plus	260	wärmt zusätzlich, hygienisch, recht schwer, nur für Hüttentouren dabei	<a href="https://amzn.to/37Vh2OT">https://amzn.to/37Vh2OT</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/3LwKB82">https://amzn.to/3LwKB82</a>
Isomatte, Sommer	Thermarest NeoAir ÜberLite in RW	310	R-Wert 2,3, extrem kleines Packmaß mit 19 x 10 cm	<a href="https://amzn.to/3rFxyGw">https://amzn.to/3rFxyGw</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/479mSUm">https://amzn.to/479mSUm</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	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 Sommerschlafsack, einer Daunenjacke oder Klamotten voll. Aufblasbare Kopfkissen für mich viel zu hart	<a href="https://amzn.to/3lUqROA">https://amzn.to/3lUqROA</a>
Kopfkissen, groß	Thermarest Compressible Pillow Cinch S	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 Schlafsack o.ä.	<a href="https://amzn.to/3fpVRpE">https://amzn.to/3fpVRpE</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/3CaV7Kf">https://amzn.to/3CaV7Kf</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>
Titangöfjel		18		<a href="https://amzn.to/3ahmnPc">https://amzn.to/3ahmnPc</a>
Titanmesser		14	selten gebraucht	
Victorinox Schweizer Taschenmesser		82		<a href="https://amzn.to/3axBic7">https://amzn.to/3axBic7</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 schliefe vor der Tour einmal die Messer durch	<a href="https://amzn.to/3NWqRUB">https://amzn.to/3NWqRUB</a>
Mini Feuerzeug	BIC Mini	50		<a href="https://amzn.to/3Ro1rG5">https://amzn.to/3Ro1rG5</a>
faltbare Tasse	Sea to Summit X-Mug 480 ml	70	WICHTIG! Faltbare Tasse für den Kaffee, Müsli, Suppe	<a href="https://amzn.to/3SCBEM">https://amzn.to/3SCBEM</a>
faltbarer Teller / Schüssel	Sea to Summit X-Bowl 650 ml	81	Dient auch als Schneidebrett	<a href="https://amzn.to/3oc2Mjm">https://amzn.to/3oc2Mjm</a>
Schwamm, Handtuch				
Müllbeutel / Zippbeutel		80	ausreichend mitnehmen, immer hilfreich	
Gummiringe, Klett		20	ausreichend mitnehmen, immer hilfreich	
Olivenöl, 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/3rl9pBV">https://amzn.to/3rl9pBV</a>
Trockennahrung			bereite ich selbst zu, siehe meine Homepage	<a href="https://www.rennrad-liebe.de/bikepacking/planung/">https://www.rennrad-liebe.de/bikepacking/planung/</a>

# Bikepacking Packliste



Werkzeug/Rad	Typ	Gewicht (nachgewogen)	Kommentar	<a href="https://youtu.be/ujKLTJ6n_JE">https://youtu.be/ujKLTJ6n_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/3e9w4nZ">https://amzn.to/3e9w4nZ</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/397wV1Y">https://amzn.to/397wV1Y</a>
CO2 Pumpenkopf	Topeak Airbooster CO2 Pumpe	45	inkl. 2 Kartuschen	<a href="https://tidd.ly/47BfeKS">https://tidd.ly/47BfeKS</a>
Handpumpe	Lzyne Alloy Drive	145	zum Nachpumpen unterwegs	<a href="https://amzn.to/3S1rki">https://amzn.to/3S1rki</a>
Kettenschlosszange		35	mit Depot für Kettenschlösser	<a href="https://amzn.to/313mEfh">https://amzn.to/313mEfh</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/3NvaBz1">https://amzn.to/3NvaBz1</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/3t0A0o">https://amzn.to/3t0A0o</a>
Ersatzschlauch	Conti Tour		nehme ich auch bei tubeless für alle Fälle mit	<a href="https://tidd.ly/3S1BL00">https://tidd.ly/3S1BL00</a>
Schlauch Patches	Birzman Schlauch Patches			<a href="https://amzn.to/3zmglOn">https://amzn.to/3zmglOn</a>
Tubeless Repair Set	Tubeless Flicker			<a href="https://amzn.to/47KvVKU">https://amzn.to/47KvVKU</a>
Mantelflicken	Parktool Mantelflicken			<a href="https://amzn.to/3mjqsBbV">https://amzn.to/3mjqsBbV</a>
Ventiladapter			zum Nachpumpen an der Tankstelle	<a href="https://amzn.to/3arpiiZ">https://amzn.to/3arpiiZ</a>
Ventilverlängerung			bei tubeless mit Gewinde	<a href="https://amzn.to/3MrHtHf">https://amzn.to/3MrHtHf</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 1040		Ich habe noch das 1030. das 1040 gibt es auch mit Solarladung. Aufpreis lohnt sich nicht, die Akkulaufzeit ist auch so ewig.	<a href="https://tidd.ly/3Hly1Gk">https://tidd.ly/3Hly1Gk</a>
Satellitkommunikator	Garmin InReach Mini 2	105	Ermöglicht 24/7/365 SOS Notruf und Nachrichten über Satellit abzusetzen	<a href="https://amzn.to/3QlbeYV">https://amzn.to/3QlbeYV</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/48wAcM5">https://amzn.to/48wAcM5</a>
	Lupine Piko		Die etwas kleinere Lupine. Reicht völlig! Hat aber nur Akku mit 25 Wh	<a href="https://amzn.to/48AcpBj">https://amzn.to/48AcpBj</a>
Rücklicht	Lupine Rotlicht MAX		HELL! In der MAX-Version mit stärkerem Akku	<a href="https://amzn.to/47GuBse">https://amzn.to/47GuBse</a>
USB Adapter	Lupine Charger		zum Laden des Akku	<a href="https://amzn.to/3VjndX">https://amzn.to/3VjndX</a>
USB Adapter	Lupine Adapter One		zur Nutzung des Akku als Powerbank	<a href="https://amzn.to/47vZ0vK">https://amzn.to/47vZ0vK</a>
Gopro				<a href="https://amzn.to/3rR127X">https://amzn.to/3rR127X</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/3DVWQK">https://amzn.to/3DVWQK</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/3O02Q75">https://amzn.to/3O02Q75</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/3STgnnL">https://amzn.to/3STgnnL</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/3RYFK1K">https://amzn.to/3RYFK1K</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/3NvaBz1">https://amzn.to/3NvaBz1</a>
Rucksack	Sea to Summit Nano Daypack	30	Geniales Teil für den täglichen Einkauf	<a href="https://amzn.to/3rmtU5d">https://amzn.to/3rmtU5d</a>
Mosikonekt (Kopf)	Sea to Summit Nano Mosquito Net	11		<a href="https://amzn.to/3e1METR">https://amzn.to/3e1METR</a>
Wäscheleine	Sea to Summit Coth 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/3Rad2bS">https://amzn.to/3Rad2bS</a>
Alarmanlage			geniales kleines Teil, für den kurzen Supermarktbesuch oder beim Campen	<a href="https://amzn.to/3dXKHyl">https://amzn.to/3dXKHyl</a>
Dokumente/sonstiges	Typ	Gewicht (nachgewogen)	Kommentar	
Bargeld			Notgroschen IM Rad (z.B. Sattelstütze, Lenkerende) gebunkert	
Kreditkarte				
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/3d19gBV">https://amzn.to/3d19gBV</a>

# Bikepacking Packliste



Radsportkleidung	Typ	Gewicht (nachgewogen)	Kommentar	
Kurze Hose	Q36.5	160	falls es in kältere Gefilde geht, wird eine kurze gegen eine 3/4 Version getauscht	
Kurzarmtrikot	Q36.5	100	falls es in kältere Gefilde geht, wird eine kurze gegen eine lange Version getauscht	
3/4 Hose	Q36.6	180		
2 x U-Hemd, 1 x kurz, 1 x lang		320		
Langarmjacke	Castelli ALPHA DOPPIO ROS GORE TEX INFINIUM POLARTEC	300		<a href="https://tidd.ly/3U28Y2h">https://tidd.ly/3U28Y2h</a>
Armlinge	Vaude	61		<a href="https://tidd.ly/3vwrshc">https://tidd.ly/3vwrshc</a>
Knielinge	Gore Tex infinium			<a href="https://amzn.to/48AFTUT">https://amzn.to/48AFTUT</a>
Beinlinge	Castelli Nanoflex	123	superwarm und weich, geht im Notfall bei ultraleichtem Gepäck anstelle einer längeren Hose oder Unterhose mit	<a href="https://tidd.ly/3BMudL2">https://tidd.ly/3BMudL2</a>
Weste	Q36.5	136		
leichte Windjacke	Vaude Air	95		<a href="https://tidd.ly/3LLkAe">https://tidd.ly/3LLkAe</a>
2 x Socken	Q35.5	30		
MTB - Radschuhe	Fizik X5			<a href="https://amzn.to/3vChRFP">https://amzn.to/3vChRFP</a>
Überschuhe	Grip Grap RaceAqua	82		<a href="https://tidd.ly/3vxCh2F">https://tidd.ly/3vxCh2F</a>
Regenjacke	Castelli Emergency	148	Regenjacke für die Trikotasche	<a href="https://tidd.ly/3LNEGKP">https://tidd.ly/3LNEGKP</a>
Regenhose	Assos Thermo Rain Shell	242	Mein Lieblingsstück aus der Liste ist übrigens die dreiviertellige Assos Regenhose. DIE Rettung bei Kälte oder Regen, auch in zivil. Ersetzt einen halben Kleiderschrank.	<a href="https://tidd.ly/3C3itDR">https://tidd.ly/3C3itDR</a>
Kurze Handschuhe	Roeckl Icon	54		
Regenhandschuhe	Assos Neopren	93		<a href="https://tidd.ly/3vChXgF">https://tidd.ly/3vChXgF</a>
Regenhandschuhe	Assos Thermo Rain Shell			
Überhandschuhe	Roeckl Cover Glove	35	Geniale Teile! Erweitern leichtere Langfinger Handschuhe zu Wind- und winterfesten Handschuhen	<a href="https://amzn.to/3o4Yzvt">https://amzn.to/3o4Yzvt</a>
Stirnband/Helmmütze/Buff		100		
Helm	Abus Airbreaker			<a href="https://trck.bike-components.de/trck/eclick/27b902b66b4528acbd1033bb059aacb858a4106ebb5dbecb">https://trck.bike-components.de/trck/eclick/27b902b66b4528acbd1033bb059aacb858a4106ebb5dbecb</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://amzn.to/3Rgc1ij">https://amzn.to/3Rgc1ij</a>
Barfuss- "schuhe"	Skinners	180	Mit der Einlegesohle aus dem Radschuh annehmbare Laufeigenschaften	<a href="https://amzn.to/3GrHkmu">https://amzn.to/3GrHkmu</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?mc=8397296&amp;c=BLAU">https://www.decathlon.de/p/daunenjacke-trekking-mt100-komfort-bis-5-c-herren/_/R-p-167571?mc=8397296&amp;c=BLAU</a>
Badeanzug		100		
Badeschuhe für Flußquerungen		180	sehr wichtig in Island, um eisige Gletscherflüsse zu queren	<a href="https://amzn.to/3rLz2mi">https://amzn.to/3rLz2mi</a>
Hygiene	Typ	Gewicht (nachgewogen)	Kommentar	
Seife	Sea to summit Body Wash		als einzelne Blätter abzählbar	<a href="https://amzn.to/3ISVIQY">https://amzn.to/3ISVIQY</a>
Waschmittel	Sea to summit Laundry		als einzelne Blätter abzählbar	<a href="https://amzn.to/38wG7y0">https://amzn.to/38wG7y0</a>
Schampoo	Sea to summit Shampoo		als einzelne Blätter abzählbar	<a href="https://amzn.to/3atM7YU">https://amzn.to/3atM7YU</a>
Zahnbürste				
Zahnpastatabletten	Denttaps		für Grammjäger	<a href="https://amzn.to/3MCvVY8">https://amzn.to/3MCvVY8</a>
Zahnseide			ohne Wachs, auch für Reparaturen einsetzbar	
Kamm				
Wimperntusche				
Slipenlagen				
Kompressionshandtücher			Allzweckwaffe: Abwaschen, Hände reinigen, Klopapier, ...	<a href="https://amzn.to/3lhv5vE">https://amzn.to/3lhv5vE</a>
Nagelknipser			ist auch als Werkzeug gut nutzbar	
Sonnenschutz			schmiert nicht	<a href="https://amzn.to/3foWl9u">https://amzn.to/3foWl9u</a>
Lippenschutz				
Popocreme			Kann eine große Rettung sein!	<a href="https://amzn.to/3LYnlI7">https://amzn.to/3LYnlI7</a>
				<a href="https://www.rennrad-liebe.de/">https://www.rennrad-liebe.de/</a>