***Wichtiges***

*In Spezialtasche:*

* Pass
* Bargeld (erste Landeswährung)
* Versicherungskarte Krankenkasse
* Adresse Unfallversicherung
* Impfausweis
* Kopie Adressen
* Fotos von zu Hause
* Apotheke
  + Pflaster
  + Blasenpflaster
  + Malariatabletten
  + Anti Brum
  + Desinfektionsmittel
  + Fettende Salbe für die Füsse
  + Schmerzmedis (Entzündungshemmend Voltaren)
  + Bioflorin oder stärkeres

***Kleider***

* 2 Hosen (für warm und kalt)
* Softshell Hose
* 2 Pullis
* 1 Softshell Jacke
* 1 Thermoshirt (Baselayer)
* 5 T Shirts oder Hemden
* 5 Unterhosen (2 Merino, 1 Synthetisch)
* 5 Socken (Wander, Velo und Normale)
* 1 Paar Wanderschuhe
* 1 Paar normale Schuhe
* Badelatschen (Pucalpa)
* Lange Unterhose (200 Merino)
* Flauschi (warme Jacke)
* Regenhose
* Regenjacke
* Schuhüberzieher
* Buff bzw. Halstuch

***Weiteres***

* Zelt
* Tarpvorbau
* Schlafsack
* Iso Matte
* Innenschlafsack
* Waschlappen
* Badetuch
* Sonnenbrille
* Nessesaire
  + Zahnbürste
  + 1 Zahnpasta
  + Deo
  + 1 Lush Haar Shampoo
  + 1 Seife Bio
  + Oropax

***Gadgets***

* Wasserfilter
* Wasser Tabletten
* Thermosflasche
* Kocher
* Kochset (Pfannen / Essbesteck / Schaber / Sparschäler)
* Tablet
* Stirnlampe
* Adapter (mit USB) USB Batterieladegerät
* Sackmesser
* Kopfhörer (Ohrstecker)
* Kamera
* Reiseführer (Digital)
* Telefon (als Navi brauchen mit Hülle)
* WC Papier in Plastik eingepackt
* Kopien Pass, usw… im Rucksack

***Werkzeug Ersatzmaterial***

* Kleine Kombizange / Leatherman
* 6-kant, Torx 15/25 Schlüssel, 8er Ring-gabelschlüssel + Sattelschlüssel
* Speichen Schlüssel
* Reifenheber
* Ketten Öl
* Lagerfett / Fett
* 2 Ersatzschläuche
* 2 Ersatzreifen
* Ersatzritzel
* Ersatzkettenblatt vorne
* Ersatzschaltseil
* Ersatzbremskabel
* 2 Ersatzbremsbeläge
* Ersatzkette
* Ersatzspeichen
* Klebeband (Isolierband schwarz)
* Repschnur (3 – 4 mm)
* Kabelbinder (schwarz)
* Ersatzteile für den Kocher
* Flicksacken für Isomatte und Zelt

***Taschen für unterwegs***

* 4 Radtaschen (Ortlieb)
* 1 Rucksack (Wasserdicht Exped)
* Gepäcksack (Bach) mit Schloss