

Checkliste Trainingslager	Check
<b>Fahrrad Bikecheck:</b>	
Bremsen (Funktion, Befestigung & Beläge)	
Beleuchtung (Funktion, Sitz, Batterie)	
ggf. Schutzbleche (Ideal steckbar)	
Trinkflaschenhalterung (Sitz/Schrauben)	
Räder (Sitz Schnellspanner - nach oben oder hinten, Mantel & Felgen Beschädigung, Reifendruck)	
Antrieb (Schaltung & Kette Funktion)	
Lenker (Sitz der Anbauteile, Verschraubung)	
<b>Bikeausrüstung</b>	
Bikeschuhe + Ersatz	
Radhose (kurz und lang)	
Trikots	
Wind- und Regenjacke	
Bike Handschuhe (möglichst lang)	
<b>Bike-Helm (Pflicht!)</b>	
Trinkflasche	
Sonnenbrille/Radbrille (Schutz der Augen)	
kleiner Rucksack	
<b>Freizeitbekleidung</b>	
Trainingsanzug	
Unterwäsche	
Socken	
Warme Kleidung (Jacke/Pullover)	
Badesachen	
Badeschlappen	
Bequeme Schuhe	
<b>Hygieneartikel</b>	
Bettbezug/Schlafsack	
Handtuch (groß/klein)	
ggf. Waschlappen	
Duschgel / Shampoo	
Zahnpasta	
Zahnbürste	
Kamm/Haarbürste	
Sonnencreme	
Taschentücher	
<b>Sonstige Ausrüstung</b>	
Taschenlampe inkl. Batterien	
Schreibblock und Stift	
Spiele	
Taschengeld	
Taschenmesser	
Ausweis	
Krankenversicherungskarte	

**Gute Laune !!!**