

Eine Gepäckliste vom ADFC gibt's [hier](#)

Zusätzlich empfehle ich: eine Rolle Klopapier, Zeckenzange, Wechselklamotten und ein paar extra Schuhe, genug Trinken und Proviant und eine Creme für „unne rum“ (ich empfehle Assos Chamois Creme).

Ein Rezept für selbstgemachtes Reisproviant gibt's [hier](#).

