

Bei Radfahrerinnen dürfte es bei einigen Positionen etwas anders aussehen, allerdings ist auch bewiesen, dass sich das Volumen dadurch nicht vergrößert.			
2 Wochen Rad-Wanderurlaub im Sommer	im Rucksack (X) o. Lenkertasche(L)		im Rucksack (X) o. Lenkertasche(L)
(...+1 = wird bei Anreise bereits angezogen)			
4+1 Strümpfe		Geld und Papiere	
0 dicke Socken		Geldgürtel	
0+1 Jeans		Umhängeportmonai	
1 Hose mit Kombibeinen		Fahrkarten/Fahrplan	
2 kurze Hosen		Karten u.ä.	...+L
5+1 Unterhose		Radioset	L
3+1 Unterhemden		Erste Hilfe Set+2x Silastikbinden/Tabletten	X
		2 Rettungsdecken	X
4 T-Shirt (meist farbig)		Fotoapparat / Ladestation / Speicherkarte	
1 Pullover		Handy / Ladegerät	L
2+1 Hemd, mind. 1 langärml.		Waschzeug	
		Rasierzeug + zusätzl. Aufsatz	
1 neue "ALDI"-Jacke (mitteldicke Allwetterjacke)	X	Zellstofftaschentücher	X
		Klopapier	X
4+1 Taschentücher			
Fahrradhandschuhe	L	1 Regencape / gelbe Hülle / Helmcappe	
Handschuhe	X	2 Wanderschirme	X
Helm		Brillen	X
		"Mützenschlauch"	X
1 kl. u. 1gr. Handtuch		Stirnlampe	X
1 Waschlappen		Schreibzeug	L
Badehose mit Handtuch	X		
		Beutel	L
(Wander-)Halbschuhe	X	Trinkflaschen	
Sandalen		Rucksack	
Schlafzeug		Kompass	X
		Schuhputzzeug	
Schuhabwaschbürste	X	Nähzeug	
Mütze	X	kl. Löffel	L
		Messer	X
		2 Sitzkissen	X
		4 Wanderstöcke	X