

Ausrüstung

Standardtenue: Funktionsunterwäsche, Velohose, Veloshirts, TV-Veste, Velohandschuhe, Velohelm, Sonnenbrille (wenn kalt und nass: Regenjacke, lange Velohosen oder Thigts)

Standardrucksack: Bikerucksack, Essen, Trinken, Bidon-Trinkgurt, Geld, kleine Apotheke (Kopfwehtabletten), eventuell Natel

Badeausrüstung: Badehose, Badekappe, event. Melkfett

Hochtourenrucksack: Bergrucksack, Steigeisen, Bickel oder Skistock, Anseilgurt, Seil, 1 verschraubbarer Karabiner, 0.5 m Rebschnur, Trinkflasche, Stirnlampe, Schneebrille, Wind- oder Skijacke, Wind- oder Skihose, Kappe, Handschuhe, Ersatzunterwäsche, Socken, Necessaire, event. Leintuchschlafsack, Handtuch, TV-Trainer, Veloschloss, Wanderschuhe, Essen, Trinken

Sporttasche: Inline, Veloschuhe, diverse Socken, Badetuch, grosser Plastiksack, Neopren, Essen & Trinken für den 3. Tag

Mountainbike: Bike, Satteltasche mit Flickzeug, Werkzeug, Schlauch, Pumpe

Sportart	Strecke	Zeit	Ausrüstung	Tenue	Rucksack
Kickboard	Hinwil -Rapperswil	1 ½ Std	Kickboard Turnschuhe	Standard Badehosen	Standard Badekappe event. Melkfett
Pedalo	Rapperswil - Insel Lützelau	1 ½ Std	Pedalo wird gestellt	Standard	Standard Helm in Rucksack evt. Neopren
Schwimmen	Insel Lützelau - Pfäffikon	1 ½ Std	event. Neopren	Badehosen Badekappe	ganzes Tenue in den Standardrucksack stopfen (Transport)
Inlineskate	Pfäffikon - Galgenen	1 ½ Std	Inlineskate mit Socken	Standard	Standard
Mountainbike	Galgenen - Käsernalp	5 ½ Std	Mountainbike Veloschuhe mit Socken	Standard	Standard
Uebernachtung	Käsernalp	7 Std	Veloschloss Necessaire event. Leintuchschlafsack	TV Trainer	
Hochtour	Käsernalp - Vrenelisgärtli - Glärnischhütte	9 Std	Bergrucksack Wanderschuhe mit Socken	Unterwäsche Wanderhose - Thigts Faserpelz	Standard Hochtourenrucksack
Uebernachtung	Glärnischhütte	9 Std	Necessaire event. Leintuchschlafsack	TV Trainer	
Wandern	Glärnischhütte - Käsernalp	1 ½ Std	wie am Vortag	wie am Vortag	wie am Vortag
Mountainbike	Käsernalp - Niederurnen	2 Std	Mountainbike Veloschuhe mit Socken	Standard	Standard
Inlineskate	Niederurnen - Benken	1 ½ Std	Inlineskate mit Socken	Standard	Standard
Kanalschwimmen	Benken - Schmerikon	1 ½ Std	Lastwagenschlauch wird gestellt	Badehose Badekappe Neopren obligatorisch	ganzes Tenue in den Standardrucksack stopfen (Transport)
Drachenboot	Schmerikon - Rapperswil	2 ½ Std	Drachenboot wird gestellt	bleibt gleich	
Mountainbike	Rapperswil - Hinwil	1 ½ Std	Mountainbike Veloschuhe mit Socken	Standard	Standard