

# DENFELD500

## 21.07.24



### Checkliste für den Teilnehmer

#### Vor den 500 Kilometern:

- Anmeldung über das Anmeldetool erfolgt? [www.denfeld.de/denfeld500](http://www.denfeld.de/denfeld500) (bis 15.07.2024)

#### Bereite dein Rad vor:

- gechecktes Rad / Di2 oder Sram-Akkus geladen?
- geladene Beleuchtung vorne / hinten
- Satteltasche inkl. Schlauch / Reifenheber / Tool / Co2 Kartusche
- Pumpe
- Navigationsgerät geladen inkl. Tracks

#### Was benötigt deine Trikottasche:

- verträgliche Eigenverpflegung
- Handy / EC- und Krankenkassenkarte / Bargeld

#### Lege die Bekleidung bereit:

- Trikot / Unterhemd / Hose / Weste / Socken
- Handschuhe
- Helm
- Radbrille (helle Gläser / Wechselgläser)
- Armlinge / Knielinge
- Regenjacke / Regenhose (je nach Wetter)

#### Was kommt von dir ins Verpflegungsfahrzeug / Was muss nicht am Mann sein auf Strecke:

- Powerbank
- Sonnencreme / Sitzcreme
- 2. Satz Trikot / Unterhemd / Hose / Weste / Socken ggf.
- 2. Paar Radschuhe ggf.
- Medikamente
- Wechselklamotten bei Ausstieg ggf.
- weitere Eigenverpflegung

#### Was benötigst du bei Zielankunft

- Wechselklamotten
- Getränke und Essen für danach

#### Am 21.07.24

- Registrierung vor Ort (ab 3 Uhr)
- Notfallnummer Denfeld auf dem Handy speichern
- Möglichst über 16 Stunden im Sattel durchhalten und das Lächeln nicht verlieren :-)