

# Fahrradtour PACKLISTE



## Geld & Dokumente

- Bargeld
- EC-Karte
- Kreditkarte
- Personalausweis
- Krankenversichertenkarte
- wasserdichte Hülle
- Telefonnummer Unterkünfte
- Adresse Unterkünfte
- Tickets / Bahncard/ ...
- Buchungsbestätigungen
- Jugendherbergsausweis

## Kamera & Technik

- digitale Kamera mit Akku
- Handy mit Ladekabel
- wasserdichte Hülle
- Navigationsgerät / GPS-Gerät
- Musikbox und Powerbank

## Kulturbeutel:

### Hygiene- und Pflegeartikel

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Deo
- Shampoo
- Hirschtalg
- Rasierer und Rasierschaum
- Sonnencreme
- After-Sun
- Waschmittel für Kleidung
- Verhütungsmittel
- Haarbürste
- Hygieneartikel (Tampons,...)
- Nagelscherenset
- Seife
- Waschlappen
- Zahnseide oder Zahnstocher
- evtl. Zahnspange

## Reiseapotheke

- Erste-Hilfe-Set
- Magnesium
- persönliche Medikamente
- Schmerzmittel
- Durchfalltabletten
- Desinfektionsspray
- Mückenschutz
- Insektenstichheiler
- Zeckenpinzette

## Verpflegung

- Wasser
- Traubenzucker
- Riegel
- Obst
- Süßigkeiten
- Lunchpaket
- evtl. Tütensuppe

## Für den Reisealltag

- Trinkflasche
- Snacks
- Labello
- Sonnenbrille
- Radhandschuhe
- Tachometer
- Warnweste
- Helm
- Schloss
- Toilettenpapier
- Taschentücher
- Allergietabletten

## Fahrradzubehör

- Luftpumpe
- Ersatz Schlauch
- Ersatz Fahrraddecke
- Ersatz Speichern
- Flickzeug
- Satteltaschen
- Fahrradkorb
- Multitool-Werkzeug
- Gummihandschuhe
- Fahrradnavigationsgerät
- Rückspiegel
- Tachometer
- Handyhalterung
- Satteltasche

## Checkliste für Dein Rad

- Bremsen kontrollieren
- Kette ölen
- Klingel vorhanden
- funktionstüchtiges Licht
- bequemer Sattel
- alle Schrauben festziehen
- Luftdruck prüfen
- Sattelhöhe anpassen
- Sitzposition anpassen
- bequeme Unterwäsche

## Kleidung

- Radlerhose
- Funktionskleidung
- Trikots und T- Shirts
- Fleecepullover
- Regenhose
- Regenjacke
- lange Sporthose
- kurze Sporthose
- Pullover
- bequeme Unterwäsche
- Gamaschen
- Sportsocken
- evtl. Handschuhe
- evtl. Mütze
- evtl. Halstuch oder Schal
- Dicke Jacke
- Sportschuhe und Badelatschen

## Taschen & Halterungen

- Fahrradtasche für Gepäckträger
- Fahrrad-Lenker-Tasche
- ggf. Vorderradtaschen
- Satteltasche für Werkzeug
- Handyhalterung
- Trinkflaschenhalter
- ggf. Rahmentaschen
- Sattelzug

## Deine Ergänzung

- 
- 
- 
-