

Checkliste für Fahrradtouren und Fahrradurlaub.

Die Liste soll bei der Vorbereitung individueller, Tagestouren und mehrtägiger Radtouren helfen. Sie ist lediglich zur Orientierung gedacht. Da jede Radtour unter anderen Rahmenbedingungen stattfindet, werden sich auch Ausstattung und Gepäck immer wieder ändern. Ein Grundprinzip ist jedoch immer gleich: Je weniger Gepäck, desto größer der Radelspaß!

Wasserdichte Packtaschen

- zwei separate Packtaschen hinten
- ggf. zwei kleinere Packtaschen vorne, sogenannte Low-Rider-Taschen
- eine Lenkertasche mit Kartenfach
- ggf. Packrolle, hinten

Bekleidung

- kurze und lange Hose
- Radhose
- Socken, Unterwäsche
- T-Shirts und/oder kurze und lange Hemden
- Regenhose, regendichte Windjacke
- Pullover
- Badezeug
- Schlafzeug
- Turn-/Fahrradschuhe
- weiteres Paar Schuhe/(Rad)Sandalen
- Fahrradhandschuhe
- Fahrradhelm und/oder Schirmmütze

Orientierung + Papiere

- Radwander-/Radtourenkarten
- Radreiseführer, ggfs. Sprachführer
- Personalausweis/Pass/Bahncard (ggf. Jugendherbergsausweis)
- Geld/ec-Karte/Kreditkarte
- Kopien der Papiere
- Schreibzeug
- Notizbuch mit Adressen
- Mobiltelefon (inkl. Ladegerät)

Radapotheke

- Erste-Hilfe-Set
- Verbandszeug
- Insektenschutzmittel
- Fieberthermometer
- Desinfektionsmittel
- Wattestäbchen
- Kopfschmerztabletten

Waschen + Pflegen

- Duschgel/Shampoo, Seife
- Kamm/Bürste
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Sonnenschutzmittel
- Rasierzeug
- Monatshygiene
- Waschmittel/Waschpaste
- Spülmittel/Küchentuch
- Klopapier/Taschentücher
- Schuhputzzeug/Nähzeug

Fahrradausstattung

- Fahrrad-Schloss
- Ersatzschlauch
- Trinkflaschen
- Luftpumpe und Flickzeug, ggfs. Luftdruckmesser
- Werkzeug, Lappen
- Ersatzseilzüge für Bremsen und Schaltung
- Kleinteile (Muttern, Schrauben, Scheiben, Bremsschuhe, Draht, 2-Komponenten-Kleber, etc.)
- Kette und Kettenschlösser

Sonstiges

- Digitalkamera (inkl. Ladegerät bzw. Batterien)
- Sonnenbrille, Radbrille, ggf. Ersatzbrille
- Taschenmesser
- Taschenlampe und Licht im Zelt
- Klappschere
- Literatur