



## Fahrradtour Packliste

### Jedes Gramm zählt!

Der Urlaub rückt näher und die Vorfreude steigt. Jetzt gilt es noch einmal genau zu überlegen, was Sie unterwegs wirklich brauchen. Hier finden Sie eine umfangreiche Übersicht, die sich auf Ihren individuellen Radurlaub anpassen lässt.

### Sie sind zum Beispiel ohne Zelt unterwegs?

Dann streichen Sie einfach den Block „Schlafen“ von Ihrer Liste und sparen wertvolles Gewicht. Viel Spaß beim Packen!

#### Geld und Papiere

- Wertsachentasche (körpernah!)
- Personalausweis/Reisepass/Führerschein
- Visum
- Impfpass
- EC-/Visakarte, Geld
- Krankenkassenkarte/Auslandsversicherung
- evtl. Tickets

#### Fahrradzubehör

- Flick-/Werkzeug (Fahrrad-Multitool), Kettenöl
- Ersatzteile (Schlauch, ggf. Bowdenzug)
- Kabelbinder
- Fahrradflaschen
- Spanngurte
- Luftpumpe
- Fahrradschloss
- evtl. Ladegerät E-Bike/Ersatzakku E-Bike

#### Schlafen

- Zelt und Zubehör
- Zeltunterlage
- Iso-Matte
- Schlafsack
- Kopfkissen

#### Kleidung

##### Fahrradfunktionskleidung

- Fahrradhelm
- Jacke (atmungsaktiv, regenfest)
- lange Hose (atmungsaktiv, regenfest)
- kurze Hose (atmungsaktiv)
- gepolsterte kurze Fahrradhose zum Unterziehen
- Fahrradhandschuhe
- Fahrrad- oder Wanderschuhe
- Halstuch
- Fahrradsonnenbrille

##### Sonstige Kleidung

- Fleecepulli
- Jeans
- Unterwäsche/Socken
- T-Shirts
- Flipflops
- Badesachen
- Trainingsanzug
- Trekkingsandalen

▶▶▶ weiter



**Medikamente/Erste Hilfe**

- persönliche Medikation
- Schmerzen
- Magen-Darm
- Sonnenbrand
- Allergien
- Wundsalbe
- Insektenschutz
- Insektenstiche
- Desinfektionsmittel
- Pflaster
- Verbandszeug
- Blasenpflaster
- Zeckenzange
- kleine Schere

**Hygieneartikel** (in möglichst kleinen Mengen)

- Shampoo und Duschgel
- Hautcreme
- Sonnencreme
- Toilettenpapier/Taschentücher
- Waschmittel
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Waschlappen
- Hand-/Duschtuch
- Feuchttücher

**Proviand**

- Wasser/isotonische Getränke
- Essen für 1–2 Tage
- Energielieferanten (Müsliriegel, dunkle Schokolade, Kekse, Traubenzucker)

**Küche**

- Kocher und entsprechender Brennstoff
- Topf-/Pfannenset
- Geschirrsset
- Besteckset
- Schneidebrett
- Schneidemesser
- Thermobecher
- Schwamm, Geschirrtuch, Spülmittel
- Wasserkanister (faltbar)
- verschleißbare Plastikbeutel
- Gewürze

**Dies und das**

- Handy
- Ladegeräte
- evtl. Solarpanel oder Akkupack
- Kartenmaterial (wasserfeste Hülle)
- Taschen- und/oder Stirnlampe
- Schnur
- Kamera
- Reiseführer
- Sprachführer
- Nähzeug
- Signalpfeife
- Feuerzeug

**... und für die Kleinen:**

- Schmusetuch oder Kuschtier
- Bücher/Hörspiele/Kartenspiele
- spezielle Sonnencreme/Medikamente

**Eigene Ergänzungen:**

.....

.....

.....

.....

Die Sachen sind gepackt? Dann kann's losgehen. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen, vor allem **eine gute Fahrt!**  
Weitere spannende Themen rund ums Rad auf unserem Blog auf [www.wertgarantie.de](http://www.wertgarantie.de)