

<http://www.hab-ich-alles.de/>

Checkliste für Radreisen

Checkliste Fahrrad:

- Passendes Fahrrad (richtige Rahmenhöhe für die eigene Größe)
- Bequemer Radsattel
- Klingel
- Bequeme Lenkradschoner
- Luftpumpe
- Trinkflasche + Halterung
- Ausreichend Fahrradbeleuchtung
- Sicheres Fahrradschloss
- Fahrradreparatur Set (Flickzeug, Schraubenschlüssel, Inbusschlüssel)
- Reparatur Kleinteile (Schrauben, Muttern, Kleber etc.)
- Wasserdichte Fahrradtaschen für den Gepäckträger
- Wasserdichte Lenkradtasche mit Kartenfach
- Rahmentasche
- Wetterfesten Bezug für den Sattel
- Reflektoren für die Radspeichen + Kleidung
- Schutzblech
- Halterung für Navigationsgerät
- Fahrradhelm

Ausrüstung für Radreisen

- Straßenkarten, spezielle Karten für Radwanderwege
- Routenplaner Fahrrad
- Sprachführer
- Informationen über Fahrradhotels, Sehenswürdigkeiten,
- Navigationsgerät
- Leichter Reiserucksack
- Kleiner Rucksack für Tagesausflüge
- Schlafsack
- Zelt (Leichtgewichtzelt)
- Isomatte
- Gaskocher (+ evtl. Ersatzkartuschen)
- Besteck
- Taschenmesser
- Dosenöffner
- Korkenziehen
- Geschirr (Plastik ist leichter)
- Radio
- Taschenlampe

- Handtücher
- Badesachen
- Ersatzfahrradschlauch
- Müllsäcke
- Kompass
- Spanngurte
- Kleine Snacks (Müsliriegel, Obst, Butterbrote)
- Handy + Ladegerät
- Kamera + Speicherkarte + Ladegerät
- Fernglas
- Bauchtasche
- Personalausweis
- Erste Hilfe Set
- Leine & Wäscheklammern
- Schreibzeug
- Bargeld
- Kreditkarte
- Jugendherbergsausweis

Kleidung Radreise:

- Fahrradbrille, Sonnenbrille
- Fahrradhandschuhe
- Atmungsaktive Fahrradunterhose (gepolstert)
- Feste Schuhe
- Flip Flops
- Regencap
- Mütze/ Cap
- Atmungsaktive Unterwäsche
- Kurze Hosen, lange Hosen
- T-Shirts, Sport Tops
- Sport BH
- Socken
- Pullover
- Fleecejacke
- Wetterjacke
- Schal/ Tuch
- Schlafzeug

Kosmetik:

- Zahnbürste + Zahnpasta
- Duschgel, Shampoo
- Haarbürste, Zopf gummi
- Deo
- Wundsalbe
- Verbandszeug
- Schmerztabletten
- Pflaster
- Desinfektionsmittel
- Sportsalbe
- Lippenpflege
- Sonnenschutz
- Bodylotion
- Handcreme
- Taschentücher
- Kontaktlinsen + Aufbewahrung
- Rasierzeug
- Damenhygiene
- Toilettenpapier
- Waschmittel/ Waschpaste
- Nähzeug