

# Deine Fahrradreise Packliste

## Geld, Dokumente

- Bargeld / Bankomatkarte und/oder Kreditkarte
- Personalausweis oder Pass
- Krankenversicherungsausweis
- Streckenplan
- Krankenakte (falls Vorerkrankungen)
- Buchungsunterlagen (falls Buchungen schon im Vorfeld getätigt werden)
- Kontaktdaten/Telefonnummer der Mitreisenden

## Aufbewahrung:

- Rucksack
- Vorder- und Hinterradtasche
- Rahmentasche

## Ausrüstung

- vernünftige Radschuhe
- 2 Radhosen
- min. 2 Radoberteile
- Socken
- Radhelm
- Sportbrille
- Brillenputztücher
- Handtuch
- Handschuhe mit Geleinlagen
- Regenjacke + Überschutz für Schuhe
- Weste
- Radlichter

## Technische Ausrüstung

- Reserveschläuche
- Spannwerkzeug
- kleine Luftpumpe
- kleines Werkzeugsets inkl. Inbusschlüssel
- Radschloss
- Radcomputer
- Mobiltelefon
- Akkupack

## Verpflegung

- min. 2 Trinkflaschen
- Mineralstoff-/Spurenelementpulver (Calcium, Natrium, Eisen, Magnesium)
- genügend Müsliriegel
- Proteine

## Hygiene

- Insektenschutz
- Wundsalbe
- Kulturbeutel (Zahnbürste, etc.)
- Hygienetücher
- Sonnenschutz

## Reiseapotheke

- Notfallmedikamente (Magenbeschwerden, Durchfall, etc.)
- Erste-Hilfe-Paket
- Desinfektionsspray

## Sonstiges

- lange/kurze Hose
- T-Shirt
- Hemd
- normale Socken
- Unterwäsche
- Nachtwand
- zusätzliches Handtuch
- Seife
- Badehose/Bikini
- Badeschuhe