

Hier ist die Fahrradtour Packliste

Geld & Finanzen

- EC-Karte und Kreditkarte
- Bargeld (für kleine Einkäufe und Notfälle)
- Kleingeld für öffentliche Toiletten
- Notfallreserve in separatem Versteck

Hygiene

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Handtuch (Mikrofaser spart Platz)
- Seife/Duschgel (kleine Reisegröße)
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Lippenpflegestift mit UV-Schutz
- Deo, Haarbürste
- Feuchttücher, Taschentücher
- Rasierer
- Handdesinfektionsmittel
- Menstruationsprodukte (falls nötig)

Kleidung

- Fahrradshorts mit Polsterung
- Funktions-T-Shirts
- Langarmshirt/leichter Pullover
- Regenjacke und -hose
- Windjacke
- Fahrradhandschuhe
- Unterwäsche und Socken für jeden Tag
- Beinlinge/Armlinge für kühleres Wetter
- Alltagskleidung für Pausen und Abende
- Badesachen (falls Schwimmen geplant ist)

Essen / Trinken

- Trinkflaschen (mind. 2x 750ml)
- Energieriegel oder -gels
- Müsliriegel und Trockenfrüchte
- Nüsse
- Salzstangen (gegen Krämpfe)
- Wasserfilter (bei Touren abseits der Zivilisation)
- Faltbarer Wasserkanister

Medikamente / Apotheke

- Persönliche Medikamente
- Schmerzmittel
- Pflaster in verschiedenen Größen
- Verbandsmaterial
- Desinfektionsmittel
- Zeckenzange
- Sonnenbrand-Gel
- Salbe gegen Muskelkater
- Magnesiumtabletten (gegen Krämpfe)
- Elektrolytpulver

Papiere & Unterlagen

- Personalausweis/Reisepass
- Krankenversicherungskarte
- Impfausweis (bei Auslandsreisen)
- Notfallkontakte
- Fahrrad-Versicherungsunterlagen
- Buchungsbestätigungen für Unterkünfte
- Kopien wichtiger Dokumente (digital und physisch)

Rucksäcke & Taschen

- Fahrradtaschen (wasserdicht)
- Rahmentasche

- Lenkertasche für Wertsachen und Handy
- Kleiner Tagesrucksack
- Packbeutel zur Organisation des Gepäcks

Schuhe

- Fahrradschuhe (mit steifer Sohle)
- Leichte Freizeitschuhe für Pausen und Abende
- Regenschuhe oder -überzieher
- Flip Flops

Sonstiges

- Sonnenhut/-kappe
- Sonnenbrille
- Multifunktionsschal/Buff
- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Reisehandtuch
- Bungee-Seile oder Spanngurte
- Regenüberzug für Helm und Taschen
- Wäscheleine und Reisewaschmittel
- Reiseführer oder ausgedruckte Infos
- Kleines Schloss für Helm und Zubehör

Technische Ausrüstung

- Smartphone
- Powerbank
- Ladekabel
- Kamera
- Stirnlampe oder Taschenlampe
- Ersatzbatterien oder -akkus
- Wetterbeständige Hülle für elektronische Geräte

Orientierung & Navigation

- GPS-Gerät oder Smartphone mit Navi-App
- Offline-Karten auf dem Smartphone
- Physische Karten als Backup
- Kompass
- Fahrradcomputer

Ausrüstung für dein Fahrrad

- Fahrradhelm
- Fahrradschloss (robust und schwer zu knacken)
- Fahrradbeleuchtung (vorne und hinten)
- Ersatzschläuche
- Flickzeug
- Mini-Luftpumpe
- Multitool für Fahrradreparaturen
- Kettenfett
- Ersatzspeichen
- Speichenschlüssel
- Kabelbinder
- Ersatzbremsbeläge
- Kettennieter
- Fahrradklingel