

Hier ist die Packliste für deine Fahrradtour:

## **Aufbewahrung & Packen**

- Fahrradtaschen (Gepäckträgertaschen, Lenkertaschen, Satteltaschen)
- Fahrradricksack oder Hüfttasche für schnellen Zugriff auf wichtige Gegenstände
- Packsäcke oder Kompressionsbeutel zur Organisation des Gepäcks
- Wasserdichte Hülle für Fahrradtaschen bei Regen

## **Bekleidung**

- Fahrradhose mit Polster für langen Komfort im Sattel
- Atmungsaktives Trikot oder Funktionsshirt
- Wetterfeste Jacke und Regenhose
- Fahrradhandschuhe für besseren Grip und Schutz der Hände
- Helm für Sicherheit
- Brille zum Schutz vor Sonne, Wind und Insekten
- Leichte, atmungsaktive Socken
- Radschuhe mit fester Sohle für gute Kraftübertragung

## **Pflege & Hygiene**

- Sonnenschutz (Sonnenscreme, Lippenbalsam mit LSF)
- Mücken- und Zeckenschutz
- Toilettenartikel (Zahnbürste, Zahnpasta, Deo, Feuchttücher)
- Handtuch (leicht, schnelltrocknend)
- Erste-Hilfe-Set

## **Sonnenschutz**

- Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Kopfbedeckung (Schirmmütze oder Buff)
- Langärmelige Kleidung mit UV-Schutz
- Sonnenscreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Trinkflasche zur ausreichenden Flüssigkeitsversorgung

## **Im Notfall: Reiseapotheke**

- Persönliche Medikamente
- Schmerzmittel
- Durchfallmittel
- Wundheilsalbe
- Verbandsmaterial
- Desinfektionsmittel

- Insektenstichsalbe
- Pinzette und Zeckenzange

## **Orientierung & Navigation**

- Fahrradkarte oder GPS-Gerät
- Fahrradcomputer zur Streckenmessung
- Handy mit Ladegerät und Powerbank
- Schloss zur Diebstahlsicherung

## **Sonstige Radlerutensilien**

- Fahrradpumpe oder CO2-Kartusche
- Flickzeug und Ersatzschlauch
- Multitool mit wichtigen Werkzeugen
- Fahrradhelm für Sicherheit
- Regenjacke und Regenhose für wechselhaftes Wetter
- Trinkflasche oder Trinkblase

## **Ausrüstung für dein Fahrrad**

- Fahrradtaschen oder Gepäckträger für Transport von Gepäck
- Beleuchtung (vorne und hinten) für Sichtbarkeit
- Schutzbleche bei Nässe
- Fahrradklingel zur Warnung anderer Verkehrsteilnehmer
- Flaschenhalter für einfachen Zugriff auf Getränke
- Ersatzteile wie Bremsbeläge, Speichen, Schaltungszüge

## **Übernachten & Verpflegen**

- Isomatte und Schlafsack für Übernachtungen im Freien
- Zelt oder Biwaksack für mobiles Nachtlager
- Campingkocher und Geschirr für warme Mahlzeiten
- Proviant (energiereiche Snacks, Müsliriegel, Obst)
- Wasserfilter oder Wassertabletten zur Trinkwasseraufbereitung

## **Wie plant man eine Radreise?**

1. Lege Zeitraum, Dauer und Budget für deine Radreise fest
2. Wähle eine geeignete Route, die deinem Fitnesslevel und Interesse entspricht
3. Buche Unterkünfte oder plane Campingplätze entlang der Strecke
4. Überprüfe dein Fahrrad und die Ausrüstung auf Funktionalität und Vollständigkeit
5. Trainiere regelmäßig, um dich körperlich auf die Herausforderungen vorzubereiten

6. Informiere dich über Sehenswürdigkeiten, Kultur und Besonderheiten entlang der Route

## **Welches Fahrradwerkzeug ist bei einer Fahrradtour wichtig?**

- Multitool mit Inbusschlüsseln, Schraubendrehern und Reifenheber
- Luftpumpe oder CO2-Kartuschen zur Reifenbefüllung
- Flickzeug und Ersatzschlauch für Reifenreparaturen
- Kettennieter und Kettenschloss zur Reparatur der Fahrradkette
- Speichenspanner für lose Speichen
- Schaltauage als Ersatzteil für die Schaltung

## **Mehrtägige Fahrradtour Packliste**

### **Packliste für die Fahrradtour: 3 Tage**

- Fahrradtaschen oder Gepäckträger für den Gepäcktransport
- Wetterfeste Bekleidung (Regenjacke, Regenhose)
- Wechselkleidung (Trikots, Hosen, Unterwäsche, Socken)
- Leichte Schlafausrüstung (Isomatte, Schlafsack)
- Campingkocher und Geschirr für warme Mahlzeiten
- Wasserfilter oder Wasseraufbereitungstabletten
- Erste-Hilfe-Set und persönliche Medikamente
- Werkzeug für kleinere Reparaturen unterwegs
- Energiereiche Snacks und ausreichend Trinkwasser
- Fahrradbeleuchtung und Reflektoren für Sichtbarkeit

### **Packliste für die Fahrradtour: 7 Tage**

- Zusätzliche Wechselkleidung für eine Woche
- Campingausrüstung (Zelt, Isomatte, Schlafsack)
- Campingkocher, Brennstoff und Geschirr
- Wasserfeste Packsäcke für Kleidung und Ausrüstung
- Ersatzteile wie Bremsbeläge, Speichen, Schaltungszüge
- Powerbank und Ladegeräte für elektronische Geräte
- Sonnenschutz (Sonnenscreme, Kopfbedeckung, Sonnenbrille)
- Insektenschutz (Mückenschutz, Zeckenzange)
- Hygieneartikel (Handtuch, Toilettenpapier, Feuchttücher)
- Karten oder GPS-Gerät zur Navigation

### **Packliste für die Fahrradtour: 14 Tage**

- Ausreichend Wechselkleidung für zwei Wochen

- Robuste Campingausrüstung für wechselhaftes Wetter
- Zusätzliche Ersatzteile und Werkzeuge
- Ausreichend Proviant und Möglichkeiten zur Nahrungsmittelbeschaffung
- Wasserfilter oder größere Wasservorräte
- Wäscheutensilien zur Reinigung von Kleidung unterwegs
- Campingmöbel wie Stuhl und Tisch für mehr Komfort
- Unterhaltung wie Bücher, Spiele oder Musik
- Ausreichend Bargeld und Zahlungsmittel
- Reiseunterlagen und Versicherungsdokumente

## **Packliste für die Fahrradtour mit Zelt**

- Zelt mit ausreichend Platz für Personen und Gepäck
- Isomatte oder Luftmatratze für Schlafkomfort
- Schlafsack passend zur Jahreszeit und Temperatur
- Campingkocher, Brennstoff und Geschirr für warme Mahlzeiten
- Wasserfeste Packsäcke oder Planen zum Schutz von Ausrüstung
- Stirnlampe oder Taschenlampe für Aktivitäten im Dunkeln
- Heringe, Häringe und Spannschnüre für sicheren Zeltaufbau
- Reparaturset für Zelt und Isomatte
- Camping-Toilettenzubehör (Klappspaten, Toilettenpapier, Feuchttücher)
- Möglichkeiten zur Müllentsorgung (Müllbeutel, Abfallbehälter)