

ADFC-Checkliste fürs Bikepacking ✓

Vorschlag für die Ausrüstung auf einer Bikepacking-Tour:



Bikepacking-Taschen

- große Satteltasche
- Rahmentasche
- Lenkerrolle oder-tasche
- ggf. Taschen an Oberrohr, Gabel etc.



Bekleidung

- Radhosen und Trikot, ggf. zwei Sets
- ggf. lange Radhose/Trikot oder Armlinge und Beinlinge
- Regenjacke/-hose
- Fahrradhandschuhe
- Schlauchtuch
- Radschuhe, auch zum Gehen geeignet
- leichte Schuhe oder Schlappen
- lange Hose, langes Shirt oder Pullover
- Unterwäsche Socken
- Fahrradhelm



Radapotheke

- Erste-Hilfe-Set (inkl. Pflaster & Verband)
- Sonnencreme
- Insektenschutz Zeckenzange
- Desinfektionsmittel Wundsalbe
- Mittel gegen Schmerzen, Durchfall
- persönliche Medikamente Impfpass



Waschen & Körperpflege

- kleines Stück Seife/kleines Duschgel
- Kamm Deo
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Damenhygieneartikel
- kleine Tube Waschmittel
- Handtuch
- Toilettenpapier/Taschentücher

Orientierung & Ausweise



- Fahrradkarten
- GPS-Computer
- Ausweisdokumente
- Smartphone
- Geld/EC-Karte/Kreditkarte
- Notfallnummern (Versicherungen etc.)
- Krankenversicherungskarte

Fahrradausstattung & Werkzeug



- leichtes Fahrradschloss
- Luftpumpe und Flickzeug
- Ersatzschlauch
- Werkzeug, Lappen
- Ersatzseilzüge (Schaltung, ggf. Bremsen)
- Ersatzspeichen
- Kettenöl
- Kettenschlösser

Camping



- Schlafsack Isomatte
- Zelt und Zeltunterlage
- alternativ: Biwaksack
- Campingkocher Topf, Besteck
- Trinkbecher Feuerzeug

Sonstiges



- Ladekabel für Telefon/Powerbank/
GPS-Computer
- Powerbank
- Taschenmesser
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Trinkflaschen/Trinkblase
- Wasserfilter



Alles eingepackt? Dann kann der Radurlaub ja starten!