

## Checkliste

---

### ADFC-Checkliste für den Fahrradurlaub

Jedes Jahr das gleiche Spiel: Was packe ich ein? Profis notieren sich deshalb, welche Ausrüstung sich unterwegs bewährt und was zukünftig zu Hause bleiben kann. Ein Grundprinzip ist jedoch immer gleich: Je weniger Gepäck man mitnimmt, umso größer ist der Radelspaß!

#### Wasserdichte Packtaschen:

- zwei separate Packtaschen, hinten
- ggf. zwei Low-Rider-Packtaschen, vorn
- eine Lenkertasche mit Kartenfach
- ggf. Packrolle, hinten

#### Bekleidung:

- kurze Hose
- lange Hose
- Radhose
- Socken
- Unterwäsche
- kurze, lange Hemden
- T-Shirts
- Regenhose
- Pullover
- Windjacke (regendicht)
- Schirmmütze
- Badezeug
- Schlafzeug
- Turn- /Fahrradschuhe
- weiteres Paar Schuhe/Sandalen
- Rad-Sandalen
- Rad-Handschuhe
- Fahrradhelm

#### Orientierung + Papiere:

- Geldgürtel
- Radwander -/Radtourenkarten
- Radreiseführer
- ggf. Sprachführer
- Personalausweis/ Pass/ Bahncard (ggf. Jugendherbergsausweis)
- „Bett+Bike“ -Verzeichnis/ Dachgeber (ggf. DJH-Verzeichnis)
- Geld/ EC-Karte/ Kreditkarte
- Kopien der Papiere
- Schreibzeug
- Notizbuch mit Adressen
- Mobiltelefon (inkl. Ladegerät)

#### Radapotheke:

- Erste-Hilfe-Set
- Pflaster/ Stretchverband
- Insektenschutzmittel
- Fieberthermometer
- Antidurchfallmittel
- Desinfektionsmittel
- Wattestäbchen
- Aspirin (oder ähnliches)

#### Waschen + Pflegen:

- Duschgel/ Shampoo
- Seife
- Kamm/ Bürste
- Zahnbürste/ Zahnpasta
- Sonnenschutzmittel
- Rasierzeug
- Monatshygiene
- Lippenfettstift
- Waschmittel/ Waschpaste
- Spülmittel/ Küchentuch
- Toilettenpapier/ Taschentücher
- Schuhputzzeug/ Nähzeug

#### Fahrradausstattung:

- Fahrrad-Schloss
- Ersatzschlauch
- Trinkflaschen
- Luftpumpe und Flickzeug
- Werkzeug, Lappen
- Ersatzseilzüge für Bremsen und Schaltung
- Kleinteile (Muttern, Schrauben, Scheiben, Bremsschuhe, Draht, 2-Komponenten-Kleber, etc.)
- Kette und Kettenschlösser

#### Camping:

- Schlafsack
- Isomatte
- Leichtgewichtzelt
- Gewebeklebeband
- Reisekocher
- Geschirr
- Salz, Zucker und Kräuter

#### Sonstiges:

- Luftdruckmesser
- Kamera (inkl. Ladegerät bzw. Batterien)
- Handy
- Sonnenbrille, Radbrille, ggf. Ersatzbrille
- Taschenmesser
- Taschenlampe
- Klappschere
- Kerze/ Kerzenlaterne
- Literatur

(Stand: August 2018)