Tour#21 Packliste

Immer dran denken: Du musst alles mitschleppen!

Kleidung

* Fahrradhelm
* Fahrradhose am besten mit Polsterung im Sitzbereich (ideal: zwei Stück)
* Evtl. Fahrradhandschuhe
* Regenschutz / Regenhose
* Zipp-Off Hose
* Pullover oder Langarmshirt (ideal aus Merinowolle)
* Alternativen: Armlinge und Beinlinge
* Festes Schuhwerk
* Evtl. Ausgehschuhe
* Mütze/Cap als Sonnen-/Regenschutz
* Fleece-Jacke oder Weste
* Schal, Baumwolle oder Wolle, Hauptsache: warm
* Nützlich: Halstuch und/oder Schweißband
* Badebekleidung
* Kleidung, wenn das Rad mal Pause hat (Jeans, T-Shirts, Pullover, Sporthose mit langen Beinen oder Zipp-off, etc.)
* Unterwäsche (ideal aus Merinowolle,ohne Nähte)
* Socken/Kniestrümpfe
* Wechselschuhe
* Badeslipper oder Flipflops

Körperpflege

* Hand-bzw. Badetuch
* Dinge des persönlichen Hygienebedarfs: Zahnbürste Duschgel und so (gibt es in kleinen platzsparenden Größen)
* Lippenpflege für in die Jackentasche beim Fahren
* Nagelset

Für das Rad

* Masken
* Trinkflaschen
* Fahrradschloss + Schlüssel
* Sonnenbrille
* Flickzeug evtl. Ersatzschlauch
* Klebeband und Kabelbinder
* Passendes Werkzeug für Reparaturen
* alter Lappen Luftpumpe
* Kartenmaterial oder Navigation
* Smartphone (achten Sie auf den geladenen Akku)
* Power-Bank
* Ladekabel für Ebike
* Ladekabel Smartphone
* Personalausweis
* EC-Karte und Bargeld
* Krankenversicherungskarte

Rad-Apotheke

* Medikamente zur täglichen Einnahme + Ersatz
* Sonnenschutzmittel
* After Sun Pflege
* Insektenschutzmittel
* Schmerzmittel
* Erste-Hilfe-Set
* Desinfektionstücher oder -spray

Verpflegung

* Ausreichend Getränke
* Proviant
* Brotdose
* Taschenmesser