

Tour#22 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
- 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
- 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
- Trinkflasche
- Fahrradschloss + Schlüssel
- Sonnenbrille
- Flickzeug evtl. Ersatzschlauch
- Smartphone
- Power-Bank
- Ladekabel für Ebike
- Ladekabel Smartphone
- Personalausweis o.ä.
- EC-Karte und Bargeld
- Krankenversicherungskarte

- Folgendes hat die Freizeit dabei:
- Klebeband und Kabelbinder
- Passendes Werkzeug für Reparaturen
- alter Lappen Luftpumpe
- Kartenmaterial oder Navigation

- Rad-Apotheke
- Medikamente zur täglichen Einnahme + Ersatz

- Sonnenschutzmittel/After Sun Pflege
- Insektenschutzmittel
- Schmerzmittel
- Desinfektionstücher oder -spray

Folgendes hat die Freizeit dabei:

- Erste-Hilfe-Set
 - Verpflegung
- Trinkflasche
- Proviant
- Brotdose (erste Verpflegung erst Abends am 29.7.2022)
- Taschenmesser fürs Apfelschneiden o.ä.

Bettwäsche , dreiteilig in Extra Tasche

1-2 alte Decken für den Fahrradtransport