



## Fahrradtour Packliste

### Jedes Gramm zählt!

Der Urlaub rückt näher und die Vorfreude steigt. Jetzt gilt es noch einmal genau zu überlegen, was du unterwegs wirklich brauchst. Hier findest du eine umfangreiche Übersicht, die sich auf deinen individuellen Radurlaub anpassen lässt.

### Bist du zum Beispiel ohne Zelt unterwegs?

Dann streichst du einfach den Block „Schlafen“ von deiner Liste und sparst wertvolles Gewicht. Viel Spaß beim Packen!

#### Geld und Papiere

- Wertsachentasche (körpernah!)
- Personalausweis/Reisepass/Führerschein
- Visum
- Impfpass
- EC -/Visakarte, Geld
- Krankenkassenkarte/Auslandsversicherung
- evtl. Tickets

#### Fahrradzubehör

- Flick-/Werkzeug (Fahrrad-Multitool), Kettenöl
- Ersatzteile (Schlauch, ggf. Bowdenzug)
- Kabelbinder
- Fahrradflaschen
- Spanngurte
- Luftpumpe
- Fahrradschloss
- evtl. Ladegerät E-Bike/Ersatzakku E-Bike

#### Schlafen

- Zelt und Zubehör
- Zeltunterlage
- Iso-Matte
- Schlafsack
- Kopfkissen

#### Kleidung

##### Fahrradfunksionkleidung

- Fahrradhelm
- Jacke (atmungsaktiv, regenfest)
- lange Hose (atmungsaktiv, regenfest)
- kurze Hose (atmungsaktiv)
- gepolsterte kurze Fahrradhose zum Unterziehen
- Fahrradhandschuhe
- Fahrrad- oder Wanderschuhe
- Halstuch
- Fahrradsonnenbrille

##### Sonstige Kleidung

- Fleecepulli
- Jeans
- Unterwäsche/Socken
- T-Shirts
- Flipflops
- Badesachen
- Trainingsanzug
- Trekkingsandalen

▶▶▶ weiter



**Medikamente/Erste Hilfe**

- persönliche Medikation
- Schmerzen
- Magen-Darm
- Sonnenbrand
- Allergien
- Wundsalbe
- Insektenschutz
- Insektenstiche
- Desinfektionsmittel
- Pflaster
- Verbandszeug
- Blasenpflaster
- Zeckenzange
- kleine Schere

**Hygieneartikel(in möglichst kleinen Mengen)**

- Shampoo und Duschgel
- Hautcreme
- Sonnencreme
- Toilettenpapier/Taschentücher
- Waschmittel
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Waschlappen
- Hand-/Duschtuch
- Feuchttücher

**Proviant**

- Wasser/isotonische Getränke
- Essen für 1–2 Tage
- Energielieferanten (Müsliriegel, dunkle Schokolade, Kekse, Traubenzucker)

**Küche**

- Kocher und entsprechender Brennstoff
- Topf-/Pfannenset
- Geschirrsset
- Besteckset
- Schneidebrett
- Schneidemesser
- Thermobecher
- Schwamm, Geschirrtuch, Spülmittel
- Wasserkanister (faltbar)
- verschließbare Plastikbeutel
- Gewürze

**Dies und das**

- Handy
- Ladegeräte
- evtl. Solarpanel oder Akkupack
- Kartenmaterial (wasserfeste Hülle)
- Taschen- und/oder Stirnlampe
- Schnur
- Kamera
- Reiseführer
- Sprachführer
- Nähzeug
- Signalpfeife
- Feuerzeug

**... und für die Kleinen:**

- Schmusetuch oder Kuscheltier
- Bücher/Hörspiele/Kartenspiele
- spezielle Sonnencreme/Medikamente

Eigene Ergänzungen:

.....

.....

.....

.....

Die Sachen sind gepackt? Dann kann's losgehen. Wir wünschen dir viel Vergnügen, vor allem **eine gute Fahrt!**  
Weitere spannende Themen rund ums Rad in unserem Magazin auf [www.linexo.de](http://www.linexo.de)



**linexo App Herunterladen und durchstarten!**

Einfach den QR-Code mit der Smartphone-Kamera scannen .