

Checkliste Radurlaub

Die Liste soll bei der Vorbereitung individueller, mehrtägiger Radtouren helfen. Sie ist nur zur Orientierung gedacht. Da jede Radtour unter anderen Rahmenbedingungen stattfindet, werden sich auch Ausstattung und Gepäck immer wieder ändern. Ein Grundprinzip ist jedoch immer gleich: Je weniger Gepäck, desto größer der Radelspaß! Daher vor dem Einpacken immer fragen, ob mir das jeweilige Teil auch ernsthaft fehlt, wenn ich es zu Hause lasse? Diese Liste richtet sich an die Radtouristen, die die vielfältigste Ausrüstung mitnehmen müssen: die Zelter! Alle anderen können und sollen streichen.

Wasserdichte Packtaschen

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

Inhalt der Packtaschen

Bekleidung

- kurze Hose
- lange Hose
- Radlerhose
- Socken
- Unterwäsche
- T-Shirts
- Regenhose
- Pullover
- Windjacke (regendicht)
- Schirmmütze
- Badezeug
- Turn-/Fahrradschuhe
- weiteres Paar Schuhe/Sandalen
- Radler-Sandalen
- Radler-Handschuhe
- Fahrradhelm

Orientierung + Papiere

- Geldgürtel
- Radwander-/Radtourenkarten
- Radreiseführer
- ggf. Sprachführer
- Personalausweis/Paß/Bahncard/ Jugendherbergsausweis
Bett&Bike/Dachgeber/DJH-Verzeichnis
- Geld/Schecks/ec-Karte/Kreditkarte
- Kopien der Papiere
- Schreibzeug
- Notizbuch mit Adressen

Radapotheke

- Erste-Hilfe-Set
- Pflaster/Stretchverband
- Insektenschutzmittel
- Fieberthermometer
- Antidurchfallmittel
- Desinfektionsmittel
- Ohrstopfen

Waschen + Pflegen

- Duschgel/Shampoo
- Kamm/Bürste
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Sonnenschutzmittel
- Rasiermittel
- Monatshygiene
- Waschmittel/Waschpaste
- Spülmittel/Küchentuch
- Klopapier/Taschentücher
- Schuhputzzeug/Nähzeug

Fahrradausstattung

- Fahrrad-Schloß
- Ersatzschlauch
- Trinkflaschen
- Luftpumpe und Flickzeug
- Werkzeug, Lappen
- Ersatzseilzüge für Bremsen und Schaltung
- Kleinteile (Muttern, Schrauben, Scheiben, Bremschuhe, Draht, 2-Komponentenkleber)

Sonstiges

- AIRMAX-Luftdruckmesser
- Fotoapparat und Filme
- Taschenmesser
- Taschenlampe
- Klappschere
- Kerze/Kerzenlaterne
- Literatur
- Rad-Brille

Camping

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

Fahrradurlaub-Inspektion

Überprüfen Sie auf jeden Fall vor der Tour Ihr Fahrrad! Ist es verkehrssicher? Sind die Reifen noch in Ordnung? Sind alle Schrauben fest? Können die Bremsen auch bei erhöhtem Gewicht das beladene Rad sicher und schnell zum Stehen bringen? Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren nächsten ADFC-Infoladen oder eine ADFC-Ortsgruppe.