

## Ihre Checkliste

### Rad-Bekleidung

- kurze Fahrradhose (man trägt sie wirklich ohne Unterhose), 2 Stück vorteilhaft
- lange Radhose
- Fahrradtrikot (vorteilhaft mind. 1x mit langem Arm, mind. 1x mit kurzem Arm)
- Fahrradschuhe und Socken (vorteilhaft Radschuhe z.B. mit SPD-Klick)
- Radhandschuhe
- Helm (z.B. in Spanien Helmpflicht)
- Brille / Sonnenbrille
- Regenschutz (Jacke und Hose)
- wind- und wasserabweisende Jacke
- Fleece-Weste oder Fleece-Jacke
- zusätzlich nützlich: Halstuch, Schweißband, Schirmmütze

### Bekleidung, wenn das Rad Pause hat

- Unterwäsche
- Socken
- Straßenschuhe
- bequeme lange Hose
- T-Shirt(s)
- leichter Pullover oder Jacke
- Schwimmhose bzw. Bikini/Badeanzug, Badeschlappen
- Brille (ggf. Ersatzbrille) bzw. Kontaktlinsen
- Sonnenbrille

### Körperpflege

- Handtuch
- Zahnpasta und -bürste, Seife oder Duschgel, Shampoo
- Fön (kleiner Reisefön)
- Sonnenmilch, Feuchtigkeitscreme
- Kamm/Bürste
- für die Männer: Rasierzeug
- für die Damen: Monatshygiene, Make-up
- kleines Nagelset
- Tempos
- Waschmittel (kleine Tube)

### kleine Reiseapotheke

- Pflaster, Verbandszeug
- Sonnenschutzmittel, Insektenschutzmittel
- Medikamente (rechtzeitig benötigte Menge prüfen!)

### für Ihr Fahrrad

- Tacho
- Trinkflasche (vorteilhaft 2. Flasche)
- Fahrradschloss plus Schlüssel
- Ersatzschlauch, Reifenheber, Flickzeug, Ersatzseilzüge, Werkzeug, alter Lappen, Kabelbinder
- Luftpumpe

### Sonstiges

- Taschenmesser (gut: Schweizer Messer)
- kleine Taschenlampe
- kleine Campingausstattung fürs Picknick = Tasse, kleiner Teller, Besteck
- Kugelschreiber
- Fotoapparat mit Zubehör (z.B. Selbstauslösekabel), Filme bzw. Speicherkarten für Digitalkameras (als Schutz in Plastikbeutel wasserdicht verpacken), Stromladegerät für den Fotoapparat
- Handy mit Ladegerät (wichtige Nummern gespeichert?)
- Radreiseführer und Kartenmaterial
- ausgedruckte [www.fahrradreise.com](http://www.fahrradreise.com) - Seiten zu Ihrer Info unterwegs
- Geldgürtel / Brustbeutel

### Geld / Identität

- Bargeld (für die Schweiz etwas Handgeld umwechseln)
- EC-Karte, Kreditkarte
- Krankenversicherungskarte
- Reiseunterlagen (Fahrscheine ggf. Bahn-Card, Fahrradkarte für den Radtransport)
- haben Sie Unterkünfte vorgebucht, so notieren Sie die Anschriften bzw. Buchungsbestätigung mitnehmen
- Personalausweis / Reisepass (Kopie separat einstecken)
- ggf. JH-Ausweis