

Die ultimative Checkliste für den **Fahrradurlaub***

Sie machen bald einen längeren Trip mit dem Fahrrad? Wir haben für Sie eine Checkliste erstellt, auf der Sie auf einem Blick das Wichtigste zusammengefasst haben.

Bevor es losgeht

- Rad auf Verkehrstauglichkeit und Sicherheit prüfen
- Routen planen
- Übernachtungsmöglichkeiten herausuchen
- Mitgliedschaft beim ADFC abschließen
- Gesundheitscheck beim Arzt
- Kopien/Scans aller wichtigen Dokumente (digital auf USB-Stick/Cloud/Dropbox)
- Kreditkartensperrnummer notieren

Werkzeug/Utensilien

- Ersatzteile (Schlauch, Speichen, Bremsbeläge, Speichenmagnet, Schaltauge)
- Flickzeug/Reifenflick-Set
- Innensechskantschlüssel
- Kettenschloss/Kettennieter
- Luftpumpe
- Multitool
- Reifenheber
- Reflektoren/zusätzliches Fahrradlicht

Technik

- Stromadapter/Ladegerät/Powerbank
- Smartphone/Kamera/SD-Karte/USB-Stick
- MP3-Player/Kopfhörer
- Navigationsgerät/GPS-Gerät
- Taschen-/Stirnlampe/Batterien

Essen und Trinken

- Energie-/Proteinriegel
- Snacks
- Thermosflasche

Dokumente

- (Internationaler) Führerschein
- Reisepass/Personalausweis/Kreditkarte(n)/Bahncard
- Buchungsunterlagen der Unterkünfte/Zugticket
- Krankenversichertenkarte/Impfausweis
- Tourenatlas/Karte/Wegbeschreibung

Tourapotheke

- Präparate gegen Hautirritationen wie Sonnenbrand und Insektenstiche
- Desinfektionsmittel, desinfizierende Salbe zur Wundversorgung sowie Wundbalsam
- Allergiemedikamente
- Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- Mücken- und Insektenspray
- Pflaster/Blasenpflaster/steriles Verbandsmaterial
- Medikamente gegen Magen-Darm-Beschwerden
- Abschwellendes Nasenspray und Lutschpastillen gegen Halsschmerzen und Mundtrockenheit
- Dauermedikation



Sonstiges

- Mundschutz/Händedesinfektion
- Feuerzeug/Taschenmesser
- Nähzeug (für Zelt und Kleidung)
- Oropax/Ohrstöpsel
- Schnelltrocknende Reisehandtücher (groß und klein)

Kosmetikbeutel

- Apres Lotion/Sonnencreme/Bodylotion
- Haarbürste/Kamm/Haargummis/Schminkzeug
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Deo/Duschgel/Shampoo/Seife (am besten in fester Form)
- Rasierzeug/Damenhygieneartikel
- Hirschtalg/Sportcreme
- Taschentücher
- Lippenpflege mit LSF
- Reisewaschmittel
- Verhütungsmittel
- Nagelschere/Feile
- Kontaktlinsen/Pflegemittel

Bekleidung

- Badesachen
- Fahrradhandschuhe-/hosejacke/socken
- Flecepullover-/jacke/Windstopperjacke
- Funktions-/Thermo-unterwäsche
- Fahrradhelm/Kopfbedeckung
- Regenhose/Regenjacke/Regencape
- Schlafanzug
- Sportbrille/Sonnenbrille/Brille
- Wechselkleidung
- Badeschuhe/Fahrradschuhe/Wechselschuhe

Gepäckstücke

- Dry Bag/Packsack
- Fahrradricksack/Regenhülle
- Bauchtasche für die wichtigsten Dokumente und Wertstücke

App „Pollen-Radar“



Empfehlung für eine unbeschwerte Allergiezeit.
www.ratiopharm.de/allergiezeit