

# Checkliste für die Radreise

## Kleidung für Ihre Radreise



- Radhose
- Sonnenschutz für den Nacken
- Funktionsunterwäsche
- Fahrradhandschuhe
- Sportbrille
- Jeans/ lange Hose
- Gürtel
- Regenhose
- Regenjacke
- normale Socken bzw. Strümpfe
- ggf. Mütze und Schal
- Flip Flops
- Sonnenbrille
- Waschlappen
- Fahrradtrikot/Sport-Shirt
- Softshell- oder Fleecejacke
- Sportsocken bzw.- strümpfe
- Fahrradhandschuhe
- T-Shirt oder langärmelige Shirts
- Shorts bzw. kurze Hose
- Rock bzw. Kleid
- Regenjacke
- Unterwäsche
- Pyjama
- normale Schuhe für abends und ggf. tagsüber
- ggf. Badekleidung
- Handtuch
- Stoffbeutel für Schmutzwäsche

## Ausrüstung für Ihren Fahrradurlaub

- Fahrrad
- Fahrradrucksack
- ggf. Regenschutz für Fahrradtaschen
- Werkzeug und Reparaturutensilien
- Ersatzschlauch
- Fahrradschloss
- Trinkflasche inkl. Halterung
- Reiseführer
- Fotoapparat inkl. Ladegerät
- Stift und Papier
- Reise-Nähset
- Schere
- ggf. Zelt
- ggf. Schlafsack
- ggf. Vitamin- und Mineraltabletten
- Fahrradhelm
- Fahrradtaschen in verschiedenen Größen
- Gepäckträger
- Luftpumpe
- Ersatzseilzüge (Bremsen und Gangschaltung)
- ggf. Zusatzbeleuchtung
- Kartenmaterial
- Handy inkl. Ladegerät
- Batterien
- Reise-Wecker
- Reise-Föhn
- Sicherheitsnadeln
- ggf. Isomatte
- Energy-Riegel/ Traubenzucker

## Kulturtasche für Ihre Radreise

- Sportbandagen
- normales Pflaster
- sterile Wundkompressen
- Sportsalbe
- Medikamente gegen Durchfall
- Zeckenzange
- Zahnbürste
- Deodorant
- Shampoo
- Duschgel
- Gesichtscreme
- Sonnencreme
- Lippenpflegestift mit Sonnenschutz
- ggf. Make-Up/ Schminkutensilien
- Haarbürste bzw. Kamm
- Haargummi
- Aftershave-Lotion
- Kontaktlinsenbehälter
- Nagelschere
- Ohropax
- Blasenpflaster
- Verbandsmaterial
- Desinfektion
- Schmerz- und Fiebertabletten
- persönliche Medikamente
- Pinzette
- Insektenspray
- Zahnpasta
- Seife
- Spülung bzw. Haarkur
- Bodylotion
- Handcreme
- After Sun Pflege
- Wattestäbchen
- Abschminkprodukte
- Haarspray bzw- gel
- Rasierer
- Kontaktlinsenpflege
- Brillenetui
- Nagelfeile
- Taschentücher
- Handwaschmittel

## Wichtige Dokumente für Ihren Strandurlaub

- Reisepass/ Personalausweis
- Buchungsunterlagen für Hotel, Appartement o.ä.
- EC- bzw. Kreditkarte
- Unterlagen zur Auslandkrankenversicherung
- Fahrzeugpapiere
- Adressbuch
- Kopien aller wichtigen Unterlagen
- Zug- bzw. Flugtickets
- Versichertenkarte
- Führerschein
- Impfbuch

## Daran sollten Sie auch denken....

- Reisepass/Personalausweis auf Gültigkeit überprüfen
- Rechtzeitig nötige Impfungen erledigen
- Familie, Freunde, Nachbarn informieren
- Haustier- und Blumenversorgung regeln
- Zeitung abbestellen bzw. Nachsendeauftrag einrichten
- Wasserzufuhr für Waschmaschine bzw. Spülmaschine
- Müll entsorgen
- Akkus von benötigten Elektro- Geräte voll aufladen
- Wohnungsschlüssel hinterlegen
- Kühlschrank leeren und ggf. herunter drehen
- Standby-Geräte abschalten
- Fenster und Türen sicher abschließen