

Checkliste Fahrradtour

Checkliste für deine Fahrradtour - das muss mit ins Gepäck!

Die Grundausrüstung: Ohne sie geht nichts

- Fahrradhelm
- Schlauch, Reifenheber, Luftpumpe
- Multitool
- Trinkflasche oder Trinksystem
- Karte oder Navi
- Persönliche Dokumente

Kleidung: Funktionell und flexibel

- Radtrikots, Radhosen
- Regenjacke
- Wechselshirt
- Funktionsunterwäsche
- Warme Schicht
- Handschuhe, Stirnband
- Sonnenbrille
- Turnschuhe oder Sandalen
- Badebekleidung

Verpflegung: Energie für unterwegs

- Snacks
- Isotonisches Pulver
- Lunchpaket
- Traubenzucker
- Thermoskanne
- Lunchbox

Technik und Tools

- Smartphone oder GPS-Gerät

- Licht
- Powerbank
- Fahrradschloss
- Notizblock
- Kabelbinder
- Fahrradcomputer

Mehr Komfort auf Tour

- Handtuch
- Sitzcreme
- Campingbesteck
- Verbandskasten
- Hygieneartikel
- Mülltüte
- Ohrstöpsel und Schlafmaske

Zusätze für Mehrtagestouren

- Schlafsack, Isomatte
- Wechselkleidung
- Reisehandtuch
- Ladegerät
- Reisedokumente
- Kulturbeutel
- Kartenmaterial
- Solarpanel (optional)

Packtipps

- Wasserdichte Taschen
- Schwere Sachen nach unten
- Wichtige Dinge oben
- Proberunde fahren
- Farbcodierte Beutel
- Beutel für Schmutzwäsche

[Weitere Tipps auf fahrrad-tipps.com](http://fahrrad-tipps.com)