

Selfcare-Packliste für deine Radtour

1. Ein gut gewartetes Fahrrad mit Gepäckträger oder Lenkertasche
2. Wasserflasche und ein kleiner Snack oder Proviant
3. Sonnenbrille und ggf. Sonnencreme für längere Strecken
4. Ein leichtes Notizbuch mit Stift für Gedanken unterwegs
5. Handy mit Offline-Karte im Flugmodus (Digital Detox!)
6. Notfallset: kleiner Erste-Hilfe-Beutel für kleine Blessuren
7. Wechselshirt oder ein Tuch für entspannte Pausen
8. Ein offenes Herz für den Moment

Tipp: Ergänze deine persönliche Auszeit-Ausrüstung je nach Lust und Laune. Ob Musik, ein kleiner Glücksbringer oder dein Lieblingssnack - alles ist erlaubt, was dir guttut.

Quelle & weitere Tipps: <https://fahrrad-tipps.com>

Dort findest du Anleitungen, Tourenideen und alles, was du für deine Fahrradinspiration brauchst.