

Kleidung

- Fahrradhelm
- Regenjacke
- evtl. Regenhose
- Pullover oder Langarmshirt, ideal aus Merinowolle (wenn es doch mal kälter wird)
- Festes Schuhwerk
- Mütze/Cap als Sonnen-/Regenschutz
- Fleece-Jacke oder Weste
- Nützlich: Halstuch und/oder Schweißband
- Armlinge/Beinlinge
- Badebekleidung (Bei Radtouren zum Badensee)
- evtl. Reflektoren, wenn Sie im Dunkeln unterwegs sein sollten

Für das Rad

- Trinkflaschen (ideal: 2 Stück)
- Flickzeug evtl. Ersatzschlauch
- Passendes Werkzeug für kleine Reparaturen + alter Lappen
- Luftpumpe
- Fahrradschloss + Schlüssel
- Adresse/Telefonnummer/Öffnungszeiten der nächsten Fahrradwerkstatt

Orientierung / Reiseunterlagen

- Kartenmaterial oder Navigation
- Smartphone (achten Sie auf den geladenen Akku)

- evtl. Power-Bank
- Personalausweis
- EC-Karte und Bargeld
- Schreibzeug
- Evtl. Bahncard
- Krankenversicherungskarte
- Rentnerausweis
- Notfallausweis + evtl. als App im Handy
- Liste wichtiger Telefonnummern, falls das Handy verloren geht

Kleine Rad-Apotheke

- Medikamente zur regelmäßigen Einnahme
- Sonnenschutzmittel
- Insektenschutzmittel
- Taschentücher
- Pflaster
- Kleine Schere
- Evtl. Schmerzmittel
- Erste-Hilfe-Set
- Mittel gegen Krämpfe nicht vergessen
- Desinfektionstücher oder -spray
- neutrale Lippenpflege für in die Jackentasche beim Fahren
- Kamm/Bürste
- Taschenspiegel
- Intimhygiene
- Reinigungstücher

Verpflegung

- Ausreichend Getränke (am besten Wasser)

- Kleiner Proviant (Obst oder Müsliriegel)

Sonstiges

- Kamera evtl. mit diversen Objektiven/Smartphone/Action-Cams/Selfie-Stick + passendes Zubehör (evtl. Ersatz Akkus)
- Taschentücher
- Taschenmesser
- Sonnenbrille
- evtl. Sprachführer + App im Smartphone (je nach Reiseland)
- Kleine Taschenlampe
- Kleine Camping-Ausrüstung für ein kleines Picknick (Becher, Teller, Besteck)
- Gummibänder
- Toilettenpapier