

## Kleidung

- Fahrradhelm
- Fahrradhose, am besten mit Polsterung im Sitzbereich (ideal: zwei Stück)
- Evtl. Fahrradhandschuhe
- Regenjacke oder Regencape
- Regenhose
- Zipp-Off Hose
- Pullover oder Langarmshirt (ideal aus Merinowolle)
- Alternativen: Armlinge und Beinlinge
- Festes Schuhwerk
- Evtl. Ausgehschuhe
- Mütze/Cap als Sonnen-/Regenschutz
- Fleece-Jacke oder Weste
- Schal, Baumwolle oder Wolle, Hauptsache: warm
- Nützlich: Halstuch und/oder Schweißband
- Badebekleidung
- Evtl. Reflektoren, wenn Sie im Dunkeln unterwegs sein sollten
- Kleidung, wenn das Rad mal Pause hat (Jeans, T-Shirts, Pullover, Sporthose mit langen Beinen oder Zipp-off, etc.)
- Pyjama/Nachtwäsche
- Unterwäsche (ideal aus Merinowolle, ohne Nähte)
- Socken/Kniestrümpfe
- Wechselschuhe
- Badeslipper oder Flipflops

## Körperpflege

- Hand- bzw. Badetuch
- Waschhandschuh
- Zahnbürste/Zahnpasta/Zahnseide
- ggf. Pflege für „die dritten Zähne“
- Plastikbecher evtl. faltbar
- neutrale Lippenpflege für in die Jackentasche beim Fahren
- Duschgel oder Seife/Shampoo/Conditioner
- Reinigungsmilch (Gesicht)
- Body Lotion
- Wattepad
- Deo
- Kamm/Bürste
- Taschenspiegel
- Rasiermittel
- Evtl. After Shave
- Intimhygiene
- Monatshygiene
- Make-up
- Evtl. Parfum
- Kleines Nagelset
- Waschmittel/Waschpaste
- Brillenputztücher/Kontaktlinsenmittel- und behälter/Wechselnlinen

## **Für das Rad**

- Trinkflaschen (ideal: 2 Stück)
- Flickzeug evtl. Ersatzschlauch
- Passendes Werkzeug für Reparaturen + alter Lappen
- Luftpumpe
- Fahrradschloss + Schlüssel

## **Orientierung/Reiseunterlagen**

- Kartenmaterial oder Navigation
- Smartphone (achten Sie auf den geladenen Akku)
- evtl. Power-Bank
- Personalausweis
- Notfallausweis + evtl. als App im Smartphone
- Impfausweis
- Liste aller wichtigen Telefonnummern – falls das Handy verloren geht
- EC-Karte und Bargeld
- Kreditkarte
- Schreibzeug
- evtl. Bahncard
- Krankenversicherungskarte
- Telefonnummern/Adressen der Unterkünfte
- Buchungsbestätigungen
- ggf. Jugendherbergsausweis
- ggf. Rentnerausweis
- Adressen/Telefonnummern/Öffnungszeiten der Fahrradwerkstatt entlang der Route
- Kopien aller wichtigen Reiseunterlagen

## Rad-Apotheke

- Medikamente zur täglichen Einnahme + Ersatz
- Sonnenschutzmittel
- After Sun Pflege
- Insektenschutzmittel
- Pflaster
- Kleine Schere
- Neutrales Nasenspray
- Neutrale Augentropfen/Borwasser
- Herpessalbe
- Schmerzmittel
- Erste-Hilfe-Set
- Desinfektionstücher oder -spray
- Antidurchfallmittel
- Abführmittel
- Allergiesalbe -tropfen
- Wundsalbe
- Mittel gegen Krämpfe
- Reinigungstücher

## Verpflegung

- Ausreichend Getränke ( am besten Wasser)
- Proviant
- Lieblingstee oder -kaffee

## Sonstiges

- Kamera evtl. mit diversen Objektiven/Smartphone/Action-Cams/Selfie-Stick + passendes Zubehör ( evtl. Ersatz Akkus)
- Kopflampe
- E-Reader
- Taschentücher
- Taschenmesser
- Sonnenbrille
- Brillenetui(s)
- evtl. Sprachführer oder als App auf dem Smartphone (je nach Reiseland)
- Kleine Taschenlampe
- Nähzeug
- Ohrenstöpsel
- Gummibänder
- Feuerzeug
- Toilettenpapier

## Camping-Ausstattung

- Schlafsack
- Isomatte
- Leichtgewichtzelt
- Gewebeklebeband
- Reise- bzw. Campingkocher
- Ersatzkartusche für den Campingkocher
- Kochtöpfe/Pfanne
- Salz, Pfeffer, Zucker und Gewürze/Kräuter
- Besteck/Teller/Tassen
- Spülmittel, möglichst biologisch abbaubar

- Topfschrubber
- Geschirrtücher

### **Bei längerer Abwesenheit**

- Zeitungen abbestellen
- Post lagern lassen (Antrag mind. 14 Tage vor Abreise)
- Ersatz für (Haustür-) schlüssel, sowie Kopien aller wichtigen Unterlagen und den Code für Alarmanlage bei einer Vertrauensperson deponieren
- Blumengießen und Lüften von Wohnung/Haus arrangieren