

Packliste für den Radurlaub

Zunächst einmal gilt, dass du den Umfang des Gepäcks an die Radreise anpassen sollst. Das heißt, dass je nach Art der Radtour und der Länge der Tour die benötigten Utensilien und Bekleidungsstücke variieren können.

Diese sieben Kategorien gilt es zu beachten:

1. Finanzen/Dokumente/Technik
2. Kleidung zum Radfahren
3. Kleidung für die radfahrfreie Zeit
4. Fahrrad-Zubehör
5. Reiseapotheke
6. Waschen und Hygiene
7. Gepäckstücke

1. Finanzen/Dokumente/Technik

- Geldbeutel/EC- und/oder Kreditkarte/Bargeld
- Personalausweis/Reisepass
- Krankenkassenkarte/Auslandsreiseversicherung
- Handy/Smartphone/Tablet (Ladekabel nicht vergessen!)
- Navigationsgerät/Landkarte/Tourkarte
- Reiseführer
- Fotoausrüstung

2. Kleidung und Accessoires zum Radfahren

- Fahrradhelm
- Helmmütze
- Regenüberzug für den Fahrradhelm
- Fahrrad-Regenbekleidung: Windjacke/Regenjacke/Allwetterjacke
- [Signal-Warnweste](#)
- Radtrikot/Bikeshirt
- Fahrradhose oder -unterhose mit Sitzpolster
- atmungsaktive Radunterwäsche
- [Funktionssocken](#)
- rutschfeste Schuhe/Schuhe mit Klicks (je nach Pedal)
- Regenüberschuhe
- Fahrradhandschuhe
- Sonnenbrille

3. Kleidung für die radfahrfreie Zeit

- Freizeit-Outfit: Jeans/kurze oder lange Hose, T-Shirt, Pullover, Fleecejacke

- Schuhe/Sandalen
- Unterwäsche
- Socken
- Schlafanzug
- Badesachen: Badehose/Badeanzug/Bikini, Badeschlappen, Badetuch

4. Fahrrad-Zubehör

- Fahrradschloss
- Luftpumpe (Ventilart beachten!)
- Ersatzschlauch/Flickzeug/Reifenheber
- Multitool/Werkzeug
- Kabelbinder
- Trinkflasche
- Navigationsgerät/Landkarte

5. Reiseapotheke

- Sitzcreme
- Sonnencreme
- Insektenschutzspray
- Desinfektionsmittel
- Erste-Hilfe-Set
- Pflaster/Blasenpflaster
- Pinzette/Zeckenzange
- Kopfschmerztabletten
- Kohletabletten (Durchfall)
- Magnesiumtabletten (Krämpfe)
- individuell benötigte Medikamente

6. Waschen und Hygiene

- Shampoo/Duschgel
- Haarbürste/Fön
- Zahnbürste/Zahnpasta/Zahnseide
- Monatshygiene
- Rasierzeug
- Nagelschere/-feile
- Taschentücher
- Toilettenpapier
- Tüte für getragene Kleidung

7. Gepäckstücke

- Rucksack
- Lenkertasche
- Rahmentasche
- Gepäckträgertasche

Hinweis: Wenn du den Rad- mit einem Zelturlaub verbinden willst, benötigst du selbstverständlich auch noch ein Zelt und Zubehör wie Schlafsack, Isomatte et cetera.