

Ihre Checkliste für Ihren Radurlaub

Rad-Bekleidung

- kurze Fahrradhose (man trägt sie wirklich ohne Unterhose), 2 Stück vorteilhaft
- lange Fahrradhose
- Fahrradtrikot (vorteilhaft mind. 1x mit langem Arm, mind. 1x mit kurzem Arm)
- Fahrradschuhe und Socken (vorteilhaft Radschuhe z.B. mit SPD-Klick)
- Radhandschuhe
- Helm (z.B. besteht in Spanien Helmpflicht)
- Brille / Sonnenbrille
- Regenschutz (Jacke und Hose)
- wind- und wasserabweisende Jacke
- warme (Fleece)-Weste oder Jacke
- zusätzlich nützlich: Halstuch, Schweißband, Schirmmütze

Bekleidung, wenn das Rad Pause hat

- Unterwäsche
- Socken
- Straßenschuhe
- bequeme lange Hose
- T-Shirt(s)
- leichter Pullover oder Jacke
- Schwimmhose bzw. Bikini/Badeanzug, Badeschlappen
- Brille (ggf. Ersatzbrille) bzw. Kontaktlinsen
- Sonnenbrille

Körperpflege

- Handtuch
- Zahnpasta und -bürste, Seife oder Duschgel, Shampoo
- kleiner Reisefön
- Sonnenmilch, Feuchtigkeitscreme
- Deodorant
- Kamm/Bürste
- für die Männer: Rasierzeug
- für die Damen: Monatshygiene, Make-up
- kleines Nagelset
- Papiertaschentücher
- Waschmittel (kleine Tube)

kleine Reiseapotheke

- Pflaster, Verbandszeug
- Sonnenschutzmittel, Insektenschutzmittel
- Medikamente (rechtzeitig benötigte Menge prüfen!)

für Ihr Fahrrad

- Tacho
- Trinkflasche (vorteilhaft 2. Flasche)
- Fahrradschloss plus Schlüssel
- Ersatzschlauch, Reifenheber, Flickzeug, Ersatzseilzüge, Werkzeug, alter Lappen, Kabelbinder
- Luftpumpe

Sonstiges

- Taschenmesser (gut: Schweizer Messer)
- kleine Taschenlampe
- kleine Campingausstattung fürs Picknick = Tasse, kleiner Teller, Besteck
- Kugelschreiber
- Fotoapparat mit Zubehör (wie Selbstauslösekabel), Filme bzw. Speicherkarten für Digitalkamera (wasserdicht verpacken), Stromladegerät
- Mobile mit Ladegerät (wichtige Nummern gespeichert?)
- Radreiseführer und Kartenmaterial
- ausgedruckte www.radurlaub.de - Seiten zu Ihrer Info unterwegs
- Geldgürtel / Brustbeutel

Geld / Identität

- Bargeld (für Nicht-EU-Länder wie die Schweiz etwas Handgeld umwechseln)
- EC-Karte, Kreditkarte
- Krankenversicherungskarte
- Reiseunterlagen (Fahrscheine/Bahn-Card, Fahrradkarte für den Radtransport
- haben Sie Unterkünfte vorgebucht, so notieren Sie die Anschriften bzw. Buchungsbestätigung mitnehmen (Tel.-Nrn./Anschrift im Handy speichern!)
- Personalausweis / Reisepass (Kopie separat einstecken)
- ggf. JH-Ausweis