

# Checkliste I: Übernachtung in Hotel oder sonstige Unterkünfte

## Packtaschen:

- zwei separate Packtaschen, hinten links und rechts
- ggf. Packtaschen, vorn
- eine Lenkertasche mit Kartenfach
- Rucksack für Wanderungen und Tagesausflüge

## Bekleidung:

- kurze, lange Hosen, Radhose (Polsterung)
- Socken, Unterwäsche
- kurze, lange Hemden
- T-Shirts
- Regenhose, Regenjacke bzw. Windsachen
- Pullover
- Mütze/Hut
- Badezeug
- Schlafzeug
- Schuhe/Sandalen/Wanderschuhe
- Fahrradhandschuhe
- Fahrradhelm
- Sonnenbrille, ggf. Ersatzbrille

## Orientierung + Papiere:

- Bauchtasche
- Radwander-/Fernradwegekarten
- Radreiseführer evt. Sprachführer
- Personalausweis/Reisepass
- Geldkarte/Kreditkarte
- Schreibzeug für Notizen

## Reiseapotheke:

- Erste-Hilfe-Set
- Insektenschutzmittel inkl. Zeckenzange
- Fieberthermometer
- Antidurchfallmittel
- Desinfektionsmittel für Wunden/Sprühpflaster
- Kopfschmerztabletten
- Magnesium gegen Muskelkrämpfe

## Waschen + Pflegen:

- Duschgel/Handseife/Haarpflege/Bürste (evt. in der Unterkunft vorhanden)
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Sonnenschutzmittel (auch für die Lippen)
- Rasierzeug
- Monatshygiene
- Waschmittel/Fleckenspray
- Taschentücher

## Fahrradausstattung + Werkzeug:

- Fahrradschloss
- Ersatzschlauch/Mantel
- Luftpumpe und Flickzeug
- Werkzeug (Handschuhe)
- Ersatzseilzüge für Bremsen und Schaltung
- Kleinteile (Muttern, Schrauben, Scheiben, Bremsklötze, Kabelbinder, Sekunden-Kleber etc.)

## Technische Ausrüstung:

- Digitalkamera (inkl. Ladegerät, bzw. Batterien)
- Handy
- Kompass oder Fahrradnavigation