

Meine 7 Sachen – Fahrradtour

Beschreibung	vorhanden	eingepackt
Turn- oder Halbschuhe (schnelltrocknend und atmungsaktiv)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Radlerhose (möglichst mit Einsatz)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Radlershirt (eng anliegend)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ggf. warme Fleecejacke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regenhose und ggf. Gamaschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Funktionsjacke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ggf. Fahrrad-Handschuhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fahrradhelm und ggf. Mütze/Basecap/Bandana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halstuch (Kälte- und Sonnenschutz)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fahrradbrille UND Sonnenbrille, Sonnencreme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tagesrucksack oder Fahrradtasche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kompass und (Multifunktions)uhr, ggf. GPS-Gerät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taschenmesser (möglichst mit feststehender Klinge)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kartenmaterial, möglichst in wasserdichter Hülle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persönliches: Ausweis, Geldbörse, Krankenversicherungskarte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wasser, in Trinkflasche/Trinksystem, ggf. Thermoskanne (mit Heißgetränk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energielieferant: Traubenzucker/Schokoriegel o.Ä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erste-Hilfe-Set, Warnweste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fahrradlampen, Luftpumpe, Flickzeug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Handy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Extra Tipps!

- keine Shorts/Jeanshosen – Nähte drücken nach längerer Fahrt
- Radlerhose mit Einsatz ohne Unterhose tragen
- Oberteil/T-Shirt nicht in Hose stecken – Insekten können sich verfangen
- Basecap gegen Sonne, Regen, Schweiß (der sonst in die Augen läuft)
- keine Wanderschuhe zum Radfahren anziehen; Einschränkung in der Bewegungsfreiheit des Fußes kann zu Problemen mit der Achillessehne führen
- Alternative zur Regenhose = eng anliegende Laufhose und Gamaschen
- bei nassen Schuhen am Morgen: Plastikbeutel über Socken streifen und dann in die Schuhe – hält superwarm, Schuhe trocknen während der Fahrt im Fahrtwind