**Checkliste für den Fahrradurlaub v2023**

Die Liste soll bei der Vorbereitung individueller, mehrtägiger Radtouren helfen. Sie ist nur zur Orientierung gedacht. Da jede Radtour unter anderen Rahmenbedingungen stattfindet, werden sich auch Ausstattung und Gepäck immer wieder ändern. Ein Grundprinzip ist jedoch immer gleich: Je weniger Gepäck, desto größer der Radelspaß! Daher vor dem Einpacken immer fragen, ob mir das jeweilige Teil auch ernsthaft fehlt, wenn ich es zu Hause lasse? Diese Liste richtet sich an die Radtouristen, die die vielfältigste Ausrüstung mitnehmen müssen: die Zelter! Alle anderen können und sollen streichen.

**Wasserdichte Packtaschen**

• zwei separate Packtaschen, hinten

• ggf. zwei Low-Rider-Packtaschen, vorn

• eine Lenkertasche mit Kartenfach

• ggf. Packrolle, hinten

**Inhalt der Packtaschen**

**Bekleidung:**

• kurze Hose / lange Hose

• Radlerhose

• Socken

• Unterwäsche

• T-Shirts, Polo Shirt

• Regenhose

• Pullover

• Windjacke (regendicht)

• Schirmmütze

• Badezeug

• Turn-/Fahrradschuhe

• weiteres Paar Schuhe/Sandalen

• Radler-Handschuhe

• Fahrradhelm / Regenschutz

• Regen Booties

• Rad-Brille

**Orientierung + Papiere:**

• iPhone / Charger / Selfie Stick

• Radwander-/Radtourenkarten

• Personalausweis/Paß/Bahncard

• Krankenversicherungskarte

• Geld/ec-Karte/Kreditkarte

• Schreibzeug

**Waschen + Pflegen + Apotheke:**

• Reisenecessaire

• Duschgel/Shampoo

• Deo

• Kamm/Bürste

• Zahnbürste/Zahnpasta

• Sonnenschutz

• Rasiermittel

• Waschmittel/Waschpaste

• Klopapier/Taschentücher

• Kleine Tuch!!

• Erste-Hilfe-Set

**Fahrradausstattung:**

• Fahrrad-Schloss/Schlüssel

• Ersatzschlauch

• Trinkflaschen

• Rückspiegel

• Luftpumpe und Flickzeug

• Werkzeug, Lappen, WD40

• Ersatzseilzüge für Bremsen und Schaltung

• Duct tape

• Kleinteile (Muttern, Schrauben, Scheiben,

Bremsschuhe, Draht, 2-Komponentenkleber, etc.)

• Bungee Cords (Spinne)

• Fahrradlichter

• Speichen

• 15 mm crescent wrench (if removing pedals)

**Sonstiges:**

• Watch/Altimeter

• Spielkarten/Cribbage

• Hotsauce (Piri Piri)

• Frisbee

• Picknick Messer /Schneidebrett

• Korkenzieher und Becher

• Wein bag / Flask / Flasche Cognac

**Camping:**

• Schlafsack / Isomatte

• Leichtgewichtzelt

• Becher

• Batterien

• Fotoapparat und Filme

• Taschenmesser

• Taschenlampe/Kerze/Kerzenlaterne

• Luftkopfkissen

• Waschleine

**Fahrradurlaub-Inspektion**

Überprüfen Sie auf jeden Fall vor der Tour Ihr Fahrrad! Ist genügend Luft in den Reifen und ist die Kette geölt? Ist es verkehrssicher? Sind die Reifen noch in Ordnung? Sind alle Schrauben fest? Können die Bremsen auch bei erhöhtem Gewicht das beladene Rad sicher und schnell zum Stehen bringen? Genug Luft

**Last not least, Fahrradtour Prinzipien:**

• Nach der Tour ist vor der Tour

• Weniger ist mehr

• What goes up must come down

• Der Weg ist das Ziel (The Journey is the destination)

• No risk, no reward

• It is a biking trip, not a bitching trip

• Retreat is not an option

• The road less traveled makes all the difference

• Männerfahrt Fahrer don’t fork.