

Packliste für die Radreise

ergonomische Version



Kleidung für warme Tage

Warme Radjacke (mit abnehmbaren Ärmeln)	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Windbreaker mit Ärmeln	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Windbreaker ärmellos	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Radhose kurz	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Fahrradhelm	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
2 Radtrikos kurz	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Radsocken (2 Paar)	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Radhandschuhe	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Mikrofaserunterhosen (2 Stück)	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Mikrofaserunterhemd	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
2 T-Shirt kurz	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Regenhose	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Regenjacke	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Überschuhe gegen Regen	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Überzugshaube Fahrradhelm gegen Regen	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Trekkinghose (mit abnehmbaren Beinen)	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Radschuhe	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Badesandalen	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Turnschuhe	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Schlafanzug	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Badehose	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>

zusätzliche Kleidung für kältere Tage

Radtrikot lang	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Radhose lang	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Fleecepullover	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Warme Radschuhe	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Warme Radsocken	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Warme Radhandschuhe	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>

Körperpflege, medizinische Artikel

Sonnencreme	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Mückenschutz (Autan, Stichfrei,...)	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Pflaster	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Lippenstift mit UV-Schutz	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Kulturgebeutel (Duschgel, Zahnbürste, Rasierzeug, usw.)	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Medikamente	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Verbandspaket	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Taschentücher (Tempos)	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Magnesiumpräparate	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Calciumpräparate	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>

Waschmittel für Funktionskleidung	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
-----------------------------------	-------------------------------------	---

elektrische Geräte

Mobiltelefon, Smartphone	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Digitalkamera	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Navigationsgerät	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Ladegeräte	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>

Verpflegung

Trinkflaschen	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Getränke	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Isotonisches Getränkekonzentrat	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Müsliriegel	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Powergel, Powerriegel	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Kaugummi	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>

Werkzeug, Ersatzteile

Luftpumpe	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Ersatzschlauch	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Flickzeug	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Multitool	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Ersatzteile (Speichen, Seilzüge, Bremsbeläge, etc.)	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>

Papierkram und Sonstiges

Geldbeutel, Brustbeutel	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Krankenversicherungskarte	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Unterlagen Auslandskrankenversicherung	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Geldkarte	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Bargeld	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Personalausweis, Reisepass	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Kugelschreiber	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Briefmarken	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Adresslisten	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>
Radführer, Landkarten, etc.	Eingepackt <input type="checkbox"/>	Nicht benötigt <input type="checkbox"/>

Stand November 2016, Urs Reich "Der Trekkingradler"

www.dertrekkingradler.de