

Ausrüstung für Fahrradtour

Bekleidung		
Helm		
Sonnenbrille		
Sonnenschutz-Hut		
Fahrrad-Handschuhe		
Trikot		
Fleece-Jacke		
Windstopper-Jacke aus Nylon		
kurze Radler-Hose		
lange Radler-Hose		
Badehose		
T-Shirts		
Boxer-Shorts		
Socken (auch ein Paar dicke)		
Unterhosen (auch eine lange / am besten Sport-Bekleidung aus Polyester)		
Unterhemden (am besten Sport-Bekleidung aus Polyester)		
Hemden (kurz- & langärmelig / für den Abend)		
Baumwoll-Pullover (für den Abend)		
Jeans-Hose (für den Abend)		
Trainingsanzug		
Schlafanzüge		
Schuhe		
Badelatschen		
Regenzeug (Jacke & Hose / je nach Tour optional)		
Hosenriemen (nur wenn man keine Radler-Hose hat)		
Taucherbrille (optional)		

Einzelteile		
PET-Flasche (1,5 l)		
Wasserbeutel		
Camping-Essbesteck (aus Alu)		
Plastikbecher		
Müslidose mit Müsli		
Waschbeutel		
Rasierapparat mit Kabel		
Wecker		
Ohrenstöpsel (Wichtig!)		
Schlaf-Brille		
Wäschesäcke		
Wischlappen		
Taschentücher		
Frühstücksbeutel		
Plastiktüten (dienen häufig als Mülltüte)		
Fotoapparat		

Filme		
Batterien		
Karten		
Reiseführer		
Sprachlexika, -führer und -lehrbücher		
Schreibzeug		
kl. Notiz-Block		
Zettel (blanko)		
Terminkalender		
Adressen derer, die eine Postkarte von einem erwarten könnten		
Nähzeug		
Schuhputzzeug		
Handy (optional)		
Thermometer (als kleiner Hosenanstecker / optional)		
Maßband (optional)		
Kompass (optional)		
Taschenrechner (optional)		
Maßstabsmesser (optional)		

Wertsachen		
wasserdichter Brustbeutel		
Portemonnaie		
Reisepass		
Personalausweis		
Versichertenkarte der Krankenkasse		
Impfpass		
Bargeld		
EC-Karte		
Kredit-Karte		
Zweitschlüssel für Fahrrad-Schloss		
ADAC-Auslands-Krankenschutz-Brief (falls vorhanden)		
ADFC-Mitglieds-Ausweis (falls vorhanden)		
Jugendherbergs-Ausweis (falls vorhanden)		
Rahmen-Nummer des Fahrrads (gegen Diebstahl)		

Toilettenartikel, Medikamente und Chemie		
Sonnenschutz-Mittel		
Mücken-Mittel		
Shampoo		
Waschmittel (z.B. Rei in der Tube)		
Deo		
Zahnpasta		
Zahnbürste		
Kamm		
Nagelschere		
Seife		
Lippen-Pflegestift		

Lippen-Schutzmittel (Sonnenschutz)		
Wundsalbe		
Fußpilzsalbe		
Verbandspray		
Pflaster		
Fieberthermometer		
Erkältungs-Mittel		
Durchfall-Mittel		
Aspirin		
Magnesium-Tabletten (hilft gegen Krämpfe)		
Micropur (optional)		
Breitband-Antibiotikum (optional)		
Nagelbürste (optional)		
Spiegel (optional)		

Camping-Ausrüstung		
Zelt (mit Heringen und Stangen)		
Iso-Matte		
Zurrgurte		
Flickzeug für Iso-Matte		
leichter Schlafsack		
Daunen-Decke		
Taschenlampe		
Wäscheleine		
Wäscheklammern		
Handtücher (optional)		
Kopfkissen (optional)		

Koch-Ausrüstung		
Topf und Pfanne aus Alu		
Topfhalter		
Esbit-Kocher mit Esbit-Trockenbrennstoff (da Gaskocher zu schwer)		
Feuerzeug		
Dosenöffner		
Spülmittel		
Spülschwamm		

Entertainment		
Walkman (inkl. Radio)		
Kopfhörer		
Kassetten (nur mit Hülle, da sonst Bandsalat)		

Rad-Zubehör		
Fahrrad-Tachometer		
Luftpumpe		
Trinkflaschen		
Gel-Sattelüberzug		

Schloss		
Fahrrad-Taschen, Low-Rider, Lenkertasche		
Regenüberzüge für die o.g. Taschen		
Werkzeug-Tasche		

Werkzeug und Ersatzteile		
Flickzeug		
Reifen-Heber		
Ersatz-Schläuche		
Schraubenschlüssel		
Inbusschlüssel		
Kreuz-Schraubendreher		
Schlitz-Schraubendreher		
Speichenschlüssel		
Kettendrucker		
Schweizer Messer		
Draht		
Iso-Band		
Kettenfließfett		
Ersatz-Birne		
Ersatz-Schrauben, -Muttern, -Unterlegscheiben, -Kettenstücke		
Ersatz-Bremsschuhe		
Ersatz-Bremseil		
Ersatz-Speichen (optional)		
Ersatz-Speichen-Nippel (optional)		
Ersatz-Kette (optional)		
Luftdruck-Prüfer (optional)		