

## Radtour Checkliste für Radreisen mit Selbstversorgung im Ausland:

Beim Packen für die Radreise hat man immer wieder das Problem dass man nicht weiß, was man schon alles eingepackt hat und was noch fehlt, deshalb hier eine Checkliste zum Abhaken der einzelnen Sachen:

### Kleidung:

kurze Hose  
lange Hose  
Oberhemden  
T-Shirts  
Socken/Strümpfe  
Unterwäsche  
Jacke  
Mütze  
Pullover  
Regenanzug  
Schuhe  
Schal  
Handschuhe  
Schlafanzug  
Taschentücher  
Badezeug  
Mütze  
(Fahrrad)Handschuhe

### Körperpflege

Seife  
(Brustbeutel)  
Kamm/Bürste  
Tierbestimmungsbuch  
Zahnbürste  
Zahnpaste  
Nagelschere  
Rasierer & Zubehör  
Sonnencreme  
Hautcreme  
Handtücher  
.....

### Radapotheke:

Streckverband  
Salbe für Verstauchungen  
Insektenrepellent  
Stichsalbe  
Brandsalbe/Sonnenblocker  
Pflaster  
Durchfallmittel  
Schere & Pinzette

.....  
.....

### Lebensmittel:

Müsli  
Brot  
Butter  
Marmelade  
Eier  
Hartkekse  
Gewürze  
Konserven  
Tütensuppen und -soßen  
Mehl  
Nudeln  
Reis  
Salami  
Senf  
Tee & Kaffee  
Zucker  
Pfeffer & Salz  
Hustenbonbons  
Jugendherbergsausweis  
Getränke  
Krankenschein

.....

Beim Camping:  
Campingplatzverzeichnis  
Bettzeug  
Heringe & Hammer  
Kissen & Bezug  
Klebeband & Nahtdichter  
Luftmatratze/Isomatte  
Schlafsack  
Zeltschloss

### Reinigung:

Schwamm  
Spülmittel  
Trockentücher  
Waschpulver  
Schuhputzzeug  
Seil  
Wäscheklammern

### Lebensmittelzubereitung:

Besteck  
Kocher & Brennstoff  
Dosenöffner  
Pfanne & Töpfe  
Tasse  
Teller  
Kuchentücher

### Sonstiges:

Wasserflasche  
Autan  
Klopapier  
Taschenmesser  
Feuerzeug/Streichholzer  
Fotoapparat & Filme  
Kartenspiel  
Nähzeug  
Plastiktüten  
Regenschirm  
Schreibzeug  
Adressen für Postkarten  
Sprachführer/Wörterbuch  
Taschenlampe  
Walkman, Batterien,  
Ladegerät & Kassetten  
Fahrkarten u. Fahrpläne  
Personalausweis/Reisepass  
Jugendherbergsverzeichnis

Geld, Postspargbuch,

Pflanzen- und

.....

Gepäckgurte  
Lenkertasche  
Hinterradtasche  
Vorderradtasche  
Rahmentasche  
Gürteltasche

### Ausrüstung:

Werkzeug  
Ersatzteile  
Flickzeug  
Landkarten  
Kartentasche