

Packliste

Radreise mit Gepäcktransport



Tagesrucksack mit ca. 20 l Volumen

Habe ich alles? Diese Frage stellt man sich immer nach dem Packen. Beim Tagesrucksack gilt: Weniger ist mehr! Denn nichts ist nerviger, als mühsam überflüssige Kilos Gepäck durch die Gegend zu strampeln. Hier einige Tipps, was unterwegs jedoch nicht fehlen sollte.

Wechselkleidung & Co

- Wechselkleidung
- Funktionstuch/Buff
- Regenjacke und Regenhose
- Regenhülle Rucksack
- Plastiktüte oder Packsack
- Kopfbedeckung für Zwischenstopps
- Warnweste (in manchen Ländern verpflichtend z.B. Italien bei Tunneldurchquerungen)
- Radbrille
- Radlampe und Ersatzbatterien
- Evt. Badesachen für die Pause am Wasser

Geld, Papiere & Co

- Bargeld und ec-Karte/Kreditkarte
- Personalausweis/Reisepass
- Krankenkassenkarte
- Zip-Lock-Tüten für Papiere etc.
- Handy
- Kleines Kabinenschloss
- Evt. Kamera
- Powerbank
- Ladekabel
- Kartenmaterial
- Fahrradcomputer/GPS-Gerät

Proviand

- Trinkblase für Rucksack oder (Rad)Wasserflasche min. 750 ml
- Müsliriegel/Studentenfutter/Obst/Traubenzucker/kleines Vesper

Radapotheke

- Erste-Hilfe-Set
- Blasenpflaster
- Hirschtalg, Wundschutzcreme
- Persönliche Medikamente
- Taschentücher
- Sonnencreme
- Lipenschutz
- FFP2-Maske, Desinfektionsmittel

Pannenhilfe

- Ersatzschlauch
- Flickzeug
- Reifendruckmesser
- Reifenheber
- Luftpumpe
- Multitool Mini Fahrradwerkzeug
- Kabelbinder und Tape

Tipp: Wenn der Rucksack fertig gepackt ist, muss er nur noch eingestellt werden. Durch die richtige Rucksackposition können Schmerzen vorgebeugt werden. Außerdem vermittelt ein perfekt sitzender Rucksack ein sicheres Fahrgefühl.



Koffer oder Reisetasche

Bei einer Radreise mit Gepäcktransport genießt man den Luxus, nicht auf jedes Gramm Gepäck achten zu müssen. Alles für abends, die Übernachtungen und sonstige Unternehmungen gehört in die Reisetasche.

Kleidung & Schuhe

- Radsocken
- 2 Radunterhosen bzw. Einsätze für Radhosen
- Funktionsunterwäsche
- Lange Radhose oder Beinlinge
- Kurze Radhose
- Radtrikots oder Funktionsshirts kurz & lang (schnelltrocknend)
- Softshelljacke
- Evt. Armlinge
- Windjacke / Radweste
- Radhelm
- Radhandschuhe
- Radschuhe / Sportschuhe
- Unterwäsche
- T-Shirt / Hemd / Bluse
- Dünner Pulli / Weste
- Warmer Pulli / Fleece
- Hose
- Freizeitschuhe
- Flip Flops
- Badesachen
- Pyjama

Hygiene

- Zahnpasta, Zahnbürste, Zahnseide
- Haarbürste / Kamm
- Deo
- Shampoo / Spülung
- Duschgel / Lotion
- Rasierzeug
- Nagelschere, -feile
- Ggf. Haargummi
- Ggf. Damenhygieneartikel

Apotheke

- persönliche Medikamente
- Fieberthermometer
- Fiebersenkende Medizin
- Ohren- und Nasentropfen
- Hustenmittel
- Wunddesinfektion, Salbe
- Pflaster, Verbandszeug
- Schere
- Splitterpinzette
- Wund- und Heilsalbe
- Elektrolytmischung bei Durchfall
- Insektenschutzmittel
- Juckreizstillendes Kühlgel
- Zeckenzange/-karte
- Gel oder Salbe gegen Sonnenbrand

Ausweise / Papiere

- Reiseunterlagen
- Ggf. Visum
- Diverse Ladegeräte
- Steckdosenadapter

Wichtig: Diese Packliste dient dabei lediglich der Orientierung und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die eine perfekte Packliste gibt es nicht, und Dein Gepäck hängt natürlich auch sehr von Deiner Tour und Deinem persönlichen Anspruch ab. Sieh unsere Liste als Anregung und überlege Dir, was Du persönlich für Deine Radreise sonst noch mitnehmen möchtest – oder eben auch nicht benötigst.