

CHECKLISTE BODENSEE-TOUR



Einige Tipps, damit bei deiner Radtour alles „rund“ läuft!

- Lass dein Fahrrad vor Reiseantritt prüfen!
- Bevor es losgeht solltest du ein Foto von deinem Rad machen und dir die Rahmennummer aufschreiben. Im Falle eines Diebstahls kann das sehr hilfreich sein.
- Wähle deine Tour bzw. die Etappen nach deiner körperlichen Fitness aus.
- Achte darauf, dass du immer genügend Wasser und etwas Proviant (Bananen oder Müsliriegel) dabei hast!
- Verstaue das Gepäck in wasserabweisenden Gepäcktaschen.
- Schau darauf, dass du nicht zu viel und zu schweres Gepäck mitnimmst.

Das solltest du nicht vergessen:

Smartphone + Ladegerät/Powerbank	
Wasserdichte Packtasche, Lenkertasche mit Kartenfach	
Kleines Reparaturset/Werkzeug	
Luftpumpe	
Passender Ersatzschlauch (für den Fall eines Plattens)	
Fahrradschloss	
Lichter + Ladekabel oder Batterien	
Routenbeschreibung und Karten	
Rucksack mit Regenhülle, Plastikbeutel zum wasserdichten Verpacken	
Wetterfester Sattelbezug	
Fahrradhelm	
Fahrradhose (am besten mit Polsterung)	
Sporthose mit langen Beinen	
atmungsaktive Sportkleidung (mit Reflektorstreifen)	
Regenbekleidung (Jacke und Hose)	
Sportsocken und -schuhe	
Funktionsunterwäsche	
Badesachen	
Geld, EC-/Kreditkarte	
Personalausweise/Reisepass	
Trinkflasche	
Erste-Hilfe-Set , persönliche Medikamente	
Toiletten- und Hygieneartikel und Desinfektionsmittel	
Hirschtalg für wunden Po (für die weniger Trainierten)	
Kleines Handtuch	
Sonnenschutz (Brille, Creme, Kopfbedeckung)	
Insektenschutzmittel	

CHECKLISTE BODENSEE-TOUR



Infos zu Corona

Was ist zu beachten?

- Damit du dich in Vorarlberg frei bewegen kannst und kein Risiko für andere Personen darstellst, achte auf die 3-G-Regel: Du solltest entweder **geimpft**, **getestet** oder **genesen** sein.
- Informiere dich über die aktuellen Einreisebestimmungen der Schweiz und Deutschland.
- Schau vorab bei den von dir gewählten Unterkünften und Ausflugszielen nach, ob sie geöffnet haben und welche Maßnahmen gelten.
- Solltest du vorhaben öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, mach dich in den entsprechenden Ländern schlau, unter welchen Voraussetzungen du Bus, Bahn und/oder Schiff nutzen kannst.
- Pack für deine Tour ein paar Selbsttests ein, damit du dich gleich testen kannst, sollte der Verdacht auf eine Corona-Erkrankung bestehen.
- Tritt deine Radtour nicht an, wenn du dich geschwächt oder kränklich fühlst.
- Für den Fall der Fälle – pack eine Maske mit ein.
- Wasche und desinfiziere dir regelmäßig die Hände.

Aktuelle Corona Maßnahmen in Österreich:

www.sozialministerium.at/

Einreisebestimmungen für andere Länder:

www.bmeia.gv.at/

Bus und Bahn:

Vorarlberg: www.vmobil.at -> Service -> Corona-Infopoint

Deutschland: www.bahn.de/corona

Schweiz: news.sbb.ch/home -> auf der Startseite ist der Punkt „Coronavirus“ zu finden

Schiffahrtsgesellschaften:

Vorarlberg Lines

Tel 0043 (0)5574-42868

www.vorarlberg-lines.at

SBS Schweizerische Bodensee Schifffahrt

Tel 0041 (0)71-4667888

www.sbsag.ch

BSB Bodensee Schifffahrtbetriebe GmbH

Tel 0049 (0)7531-36400

www.bsb.de