

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.
- 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	
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	
Hirschtalg für wunden Po (für die weniger Trainierten)	
Kleines Handtuch	
Sonnenschutz (Brille, Creme, Kopfbedeckung)	
Insektenschutzmittel	