

# Checkliste des ADFC für Radtouren

Die Liste soll bei der Vorbereitung individueller, mehrtägiger Radouren helfen. Sie ist lediglich zur Orientierung gedacht. Da jede Radtour unter anderen Rahmenbedingungen stattfindet, werden sich auch Ausstattung und Gepäck immer wieder ändern.

Ein Grundprinzip ist jedoch immer gleich: Je weniger Gepäck, desto größer der Radelspaß! Daher sollte man sich vor dem Einpacken immer fragen, ob das jeweilige Teil auch ernsthaft fehlt, wenn man es zu Hause läßt. Diese Liste richtet sich an die Radtouristen, die die vielfältigste Ausrüstung mitnehmen müssen: die Zelter! Alle anderen können und sollen streichen.

## Wasserdichte Packtaschen

- \* zwei separate Packtaschen, hinten
- \* ggf. zwei Low-Rider-Packtaschen, vorn
- \* eine Lenkertasche mit Kartenfach
- \* ggf. Packrolle, hinten

## Inhalt der Packtaschen

### Bekleidung:

- \* kurze Hose
- \* lange Hose
- \* Radlerhose
- \* Socken
- \* Unterwäsche
- \* T-Shirts
- \* Regenhose
- \* Pullover
- \* Windjacke (regendicht)
- \* Schirmmütze
- \* Badezeug
- \* Turn-/Fahrradschuhe
- \* weiteres Paar

### Schuhe/Sandalen

- \* Radler-Sandalen
- \* Radler-Handschuhe
- \* Fahrradhelm

## Orientierung + Papiere:

- \* Geldgürtel
- \* Radwander-/Radtourenkarten
- \* Radreiseführer
- \* ggf. Sprachführer
- \* Personalausweis/Pass/Bahncard (ggf. JH-Ausweis)
- \* „Bett&Bike"/Dachgeber (ggf. DJH-Verzeichnis)
- \* Geld/ec-Karte/Kreditkarte
- \* Kopien der Papiere
- \* Schreibzeug
- \* Notizbuch mit Adressen
- \* Mobiltelefon

## Radapotheke:

- \* Erste-Hilfe-Set
- \* Pflaster/Stretchverband
- \* Insektenschutzmittel
- \* Fieberthermometer
- \* Antidurchfallmittel
- \* Desinfektionsmittel
- \* Ohrstopfen
- \* Aspirin (oder ähnl.)

## Waschen + Pflegen:

- \* Duschgel/Shampoo
- \* Kamm/Bürste
- \* Zahnbürste/Zahnpasta
- \* Sonnenschutzmittel
- \* Rasiermittel
- \* Monatshygiene
- \* Waschmittel/Waschpaste
- \* Spülmittel/Küchentuch
- \* Klopapier/Taschentücher
- \* Schuhputzzeug/Nähzeug

## Fahrradausstattung:

- \* Fahrrad-Schloss
- \* Ersatzschlauch
- \* Trinkflaschen
- \* Luftpumpe und Flickzeug
- \* Werkzeug, Lappen
- \* Ersatzseilzüge für Bremsen und Schaltung
- \* Kleinteile (Muttern, Schrauben, Scheiben, Bremschuhe, Draht, 2-Komponentenkleber, etc.)

## Sonstiges:

- \* AIRMAX-Luftdruckmesser
- \* Fotoapparat und Filme
- \* Taschenmesser
- \* Taschenlampe
- \* Klappschere
- \* Kerze/Kerzenlaterne
- \* Literatur
- \* Rad-Brille

## Camping:

- \* Schlafsack
- \* Isomatte
- \* Leichtgewichtzelt
- \* Gewebeklebeband
- \* Reisekocher
- \* Geschirr
- \* Salz, Zucker und Kräuter

## Fahrradurlaub-Inspektion:

Überprüfen Sie auf jeden Fall vor der Tour Ihr Fahrrad! Ist es verkehrssicher? Sind die Reifen noch in Ordnung? Sind alle Schrauben fest? Können die Bremsen auch bei erhöhtem Gewicht das beladene Rad sicher und schnell zum Stehen bringen? Wenn Sie noch weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren nächsten ADFC-Infoladen oder eine ADFC-Ortsgruppe.

## ADFC Hamburg:

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club, Landesverband Hamburg e.V.

Postanschrift:  
Postfach 70 21 08, 22021  
Hamburg,

Hausanschrift:  
Wandsbeker Marktstraße 18,  
22041 Hamburg

Telefon: (040) 39 39 33,  
Telefax: (040) 390 39 55,

E-Mail: [info@hamburg.adfc.de](mailto:info@hamburg.adfc.de)  
Internet:  
<http://www.hamburg.adfc.de>