

## RADschlag-Checkliste für Erwachsene: Was mitnehmen auf eine Radreise?

### Allgemeine Ausrüstung

- ✓ Personalausweis/Reisepass (Kinder eintragen lassen!)
- ✓ Bahntickets/BahnCards
- ✓ Bankkarten und evtl. Bargeld/Devisen
- ✓ Versicherungskarte, ggf. Auslandsreisekrankenversicherung
- ✓ ggf. Jugendherbergsausweise
- ✓ Landkarten/Fahrradkarten
- ✓ Reiseführer, ggf. Sprachführer
- ✓ Trinkflasche und Trinkflaschenhalter fürs Rad
- ✓ Schreibzeug und Notizblock
- ✓ Spanngurte
- ✓ wasserfeste Verpackungen, Packsäcke und Plastiktüten
- ✓ Fahrradkompaktwerkzeug
- ✓ Reifenflickset, evtl. Pannenspray
- ✓ Klebeband
- ✓ Luftpumpe
- ✓ ein Ersatzschlauch für jede Radgröße
- ✓ Erste-Hilfe-Set/Reiseapotheke
- ✓ Taschenmesser
- ✓ Taschenlampe/Stirnlampe
- ✓ Handy plus Ladegerät (wasserfest verpackt)
- ✓ Fotoapparat plus Ladegerät (wasserfest verpackt)
- ✓ Handwaschmittel bzw. Maschinenwaschmittel (portioniert und wasserfest verpackt)
- ✓ Sonnenbrille, ggf. Brille, evtl. Schwimmbrille
- ✓ Urlaubslektüre
- ✓ Reise-Spielesammlung, Spielkarten, Würfel (z.B. für Kniffel)
- ✓ Tagesrucksack für Ausflüge und Einkäufe unterwegs
- ✓ Notration Toilettenpapier
- ✓ evtl. Tacho und Fahrtenbuch



### Campingausrüstung

- ✓ Zelt
- ✓ Tarp (Regenplane)
- ✓ Schlafsack
- ✓ Isomatte
- ✓ Kopfkissen
- ✓ Küchenutensilien (Töpfe, Teller, Tassen, Besteck, Kocher, Spülmittel, Spülschwamm, Trockentuch, Salz, Pfeffer)
- ✓ Wäscheleine

### Hygiene/Kosmetik

- ✓ Handtuch, ev. Badetuch (aus Kunstfaser, leicht und schnell trocknend)
- ✓ Waschlappen
- ✓ Seife, Shampoo
- ✓ Deo
- ✓ Zahnpflege
- ✓ Haarbürste
- ✓ ggf. Rasierzeug
- ✓ Feuchtigkeitscreme/-öl
- ✓ Lippenpflege
- ✓ Sonnencreme
- ✓ Nagelschere/-feile
- ✓ evtl. Föhn

### Kleidung

- ✓ Regenjacke und Regenhose
- ✓ wasserdichte Halbschuhe/Fahrradschuhe bzw. wasserdichte Gamaschen
- ✓ feste Outdoor-Sandalen (keine Flip-Flops!)
- ✓ Unterwäsche und Socken für eine Woche
- ✓ lange Sporthose
- ✓ kurze Hose (evtl. Radlerhose)
- ✓ lange „Ausgehose“ bzw. knitterfreier Rock



- ✓ Oberbekleidung in Schichten:
  - Funktionsunterhemd (je nach Jahreszeit: wärmend oder kühlend)
  - Funktions-T-Shirt
  - Kurz- bzw. Langarmhemd/-bluse mit Kragen als Sonnenschutz, kombinierbar mit T-Shirt und Unterhemd
  - dünnes Langarm-Fleece mit hohem Reißverschlusskragen
  - warme Fleece-Jacke bzw. Softshell-Jacke
- ✓ Schlauchtuch (Buff) als Halstuch oder wärmende Schicht unter dem Helm
- ✓ Badehose/-anzug
- ✓ Sonnenhut mit Schild
- ✓ Schlafanzug bzw. bequemes T-Shirt

### Impressum

RADschlag (Hrsg.)  
Niebuhrstr. 16b | 53113 Bonn  
post@radschlag-info.de | www.radschlag-info.de

© RADschlag, Bonn 2010

Vervielfältigung und Weiterverbreitung zu Unterrichtszwecken erlaubt;  
jegliche Haftung seitens des Herausgebers bei Umsetzung und Durchführung der Vorschläge ist ausgeschlossen



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



VCD  
Verkehrsclub  
Deutschland



Bundesministerium  
für Verkehr, Bau  
und Stadtentwicklung

