

## RADschlag-Checkliste für Lehrer: Bestens ausgerüstet auf die Radtour

Bei einer Radtour sollte der Lehrer neben seiner persönlichen Ausrüstung in einem Rucksack oder einer Packtasche folgende Gegenstände mit sich führen:

- ✓ einsatzbereites Mobiltelefon
- ✓ Kartenmaterial
- ✓ ggf. GPS-Gerät mit der zu fahrenden Tour
- ✓ Erste-Hilfe-Päckchen
- ✓ Pflaster
- ✓ Miniwerkzeug (mit Kettennietendrucker)
- ✓ Reifenheber
- ✓ Flickzeug
- ✓ Luftpumpe
- ✓ Ersatzschläuche (meist 26 und 28 Zoll) und -ventile
- ✓ Ersatzmantel (nur bei längeren Touren)
- ✓ Kettenschloss (8-fach bzw. je nach Bedarf)
- ✓ 2 Warnwesten
- ✓ Traubenzucker, Müsliriegel, Bananen
- ✓ Getränke wie Mineralwasser oder Saftschorle

### Tipp

Um den Inhalt der Packtasche vor Nässe zu schützen, kann er zusätzlich in Plastiktüten oder Müllbeutel verpackt und das oberste Gepäckstück nochmals mit einem Müllsack geschützt werden.

#### Impressum

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

© RADschlag, Bonn 2010

Verfasser: Deutsche Sporthochschule Köln

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

