

RADschlag-Checkliste für Schüler: Bestens ausgerüstet auf die Radtour

Die nachfolgende Liste enthält alle wichtigen Gegenstände für eine mehrtägige Fahrt mit dem Rad. Das Gepäck sollte von einem Fahrzeug transportiert werden, sodass zwar bewusst gepackt, aber nicht jedes Gepäckstück gewogen werden muss wie bei selbst zu transportierendem Gepäck.

- | | |
|-------------------------|--|
| ✓ Turnschuhe | ✓ Sonnencreme |
| ✓ Hausschuhe | ✓ Sonnenbrille |
| ✓ Badehose | ✓ Kosmetikartikel wie Seife, Shampoo, Zahnpflege etc. |
| ✓ Handtücher | ✓ Ggf. persönliche Medikamente |
| ✓ Freizeithose | ✓ Persönliche Ausrüstung (Buch, Musik, Spiele, ...) |
| ✓ Kurze Sporthose | ✓ Taschengeld |
| ✓ Lange Hose/Jeans | ✓ Helm |
| ✓ 2-3 T-Shirts | ✓ Ersatzschlauch |
| ✓ Pullover | ✓ wenn vorhanden: Radschuhe, Radhose, Trikot |
| ✓ Regenjacke | ✓ Reiseproviant |
| ✓ Unterwäsche | ✓ Getränke wie Mineralwasser oder Saftchorle für unterwegs in einer Getränkeflasche zum Nachfüllen |
| ✓ Socken | |
| ✓ Kopfbedeckung (Kappe) | |

Tipp

Die Gegenstände, die beim Radeln gebraucht werden, lassen sich am besten in einem Rucksack oder einer Fahrradtasche transportieren. Um sie vor Nässe zu schützen, können sie zusätzlich in Plastiktüten oder Müllbeutel gehüllt 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

