



Checkliste Fahrradtouren

Die Informationen auf dieser Seite wurden sorgfältig recherchiert. Trotzdem können wir keine Gewährleistung für Vollständigkeit, Korrektheit und Aktualität geben und keine Haftung für eventuell eintretende Schäden übernehmen.

Vorbereitung: Die Route

Wie ist voraussichtlich das Wetter? Dauerregen, Frost, Sonne oder große Hitze

Auf welchen Wegen wird gefahren? Wie viele Höhenmeter sind zu überwinden? Flache Ebene und Feld- und Asphaltwege oder steile schmale Gebirgspfade, Steige

Sind Wanderhütten, Herbergen oder Hotels an der Strecke verfügbar oder muss im Freien (Camping) übernachtet werden?

Gibt es regelmäßig Dörfer und Lebensmittelläden oder muss man vollständige Mahlzeiten mitnehmen?

Wie ist die Ausschilderung? Werden genaue Karten und Kompass oder ein Radtourenführer benötigt?

Werden Fremdsprachenkenntnisse benötigt?

Wie viel Zeit habe ich? Wie viel Zeit wird für die Tour benötigt? Werden mehrtägige Pausen benötigt? Wie viele Tage braucht man für An- und Abreise?

Welche Ausweichrouten und Abkürzungen sind möglich?

Piktogramme finden Sie auf: www.gs-fewo-2.de/piktogramme/

Persönliche Vorbereitung

Ist das nötige Geld für die Ausrüstung, Unterkunft, An- und Abreise vorhanden?

Körperliche Fitness für die ausgewählte Strecke vorhanden? Noch Trainingseinheiten wahrnehmen? Gibt bei Erkrankungen der Hausarzt sein Okay?

Besteht die Motivation, den Körper über Tage oder Wochen hinweg körperlich zu belasten?

Vergleichbare Etappen (zu Hause) mit Fahrrad, Ausrüstung und Schuhen probefahren?

Möchte ich alleine oder in einer Gruppe Fahrradfahren? Wer kommt mit?

Grundausrüstung

- passendes Fahrrad
- Fahrradhelm
- Fahrradricksack wasserdicht
- Fahrradtaschen wasserdicht in verschiedenen Größen
- eine Lenkertasche mit Kartenfach
- ggf. Packrolle, hinten
- ggf. Regenschutz für Fahrradtaschen
- Gepäckträger
- Werkzeug und Reparaturutensilien
- Luftpumpe, Luftdruckmesser
- Ersatzschlauch
- Ersatzseilzüge (Bremsen und Gangschaltung)
- gutes Fahrradschloss
- ggf. Zusatzbeleuchtung
- Trinkflasche inkl. Halterung
- Handy inklusive Ladegerät
- Fotoapparat inklusive Ladegerät
- Batterien
- Stift und Papier
- Reise-Wecker
- Reise-Nähset
- Reise-Föhn
- Schere
- Sicherheitsnadeln
- ggf. Leichtgewichtzelt
- ggf. Isomatte
- ggf. Schlafsack
- ggf. Gewebeklebeband
- ggf. Reisekocher
- ggf. Geschirr
- Energy-Riegel bzw. Traubenzucker
- ggf. Vitamin- bzw. Mineralientabletten
- Toilettenpapier
- Feuerzeug

Piktogramme finden Sie auf: www.gs-fewo-2.de/piktogramme/

Kleidung

- Radhose
- Fahrradtrikot bzw. Sport-Shirt
- Sonnenschutz für den Nacken
- Softshell- oder Fleecejacke
- Funktionsunterwäsche
- Sportsocken bzw. -strümpfe
- Fahrradhandschuhe
- Fahrradschuhe
- Sportbrille
- T-Shirts oder langärmelige Shirts
- Jeans bzw. lange Hose
- Shorts bzw. kurze Hose
- Gürtel evtl. mit Sicherheitsfach
- Rock bzw. Kleid
- Regenhose
- Regenjacke
- Unterwäsche
- Socken bzw. Strümpfe
- Pyjama
- ggf. Schirmmütze und Schal
- normale Schuhe für abends und tagsüber
- Rad-Sandalen
- Rad-Handschuhe
- ggf. Badekleidung
- Sonnenbrille
- Handtuch
- Waschlappen
- Stoffbeutel für Schmutzwäsche

Hygiene und Medizinisches

- Kulturbeutel
- Sportbandagen
- Blasenpflaster
- Normales Pflaster
- Verbandsmaterial
- Sterile Wundkompressen
- Desinfektionsspray
- Sportsalbe

Piktogramme finden Sie auf: www.gs-fewo-2.de/piktogramme/

- Schmerz- und Fiebertabletten
- Medikamente gegen Durchfall
- Persönliche Medikamente (Diabetiker, Allergiker)
- ggf. Rettungsdecke
- Pinzette
- Zeckenzange
- Insektenspray, Mückenschutz (als Armband)
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Deodorant
- Seife
- Duschgel/Shampoo-Kombi
- Bodylotion
- Gesichtscreme, Handcreme
- Sonnencreme
- After-Sun-Pflege
- Lippenpflegestift mit Sonnenschutz
- Wattestäbchen
- ggf. Make-up und Schminkutensilien
- ggf. Abschminkprodukte
- Haarbürste bzw. Kamm
- Haarspray bzw. -gel
- Haargummi
- Rasierer/Rasierschaum
- Aftershave-Lotion
- Kontaktlinsenpflegemittel
- Kontaktlinsenbehälter
- Brillenetui
- Nagelschere, Nagelfeile
- Sicherheitsnadeln
- Nadel und Faden
- Oropax
- Taschentücher
- Handwaschmittel

Sonstiges Tourenzubehör

- Tourenführer / Tourenkarte / Wegbeschreibung
- Kompass oder GPS (wenn der Weg nur schlecht ausgeschildert ist)
- Tagebuch
- Wörterbuch

Piktogramme finden Sie auf: www.gs-fewo-2.de/piktogramme/

- Kleine digitale Fotokamera + Ladekabel und Speicherkarte
- Fernglas
- Selfie-Stick
- Fitness-Armband / Fitness-Tracker
- Powerbank
- Schlafbrille
- Musiklautsprecher (+ Kopfhörer)
- Aufblasbares Kissen
- Verhütungsmittel
- Signalpfeife

Geld und Dokumente

- Brust- oder Hüftbeutel (für Geld u. Dokumente)
- Bargeld für Hütten / Notfall
- Bankkarte / Kreditkarte
- Krankenkassenkarte/Auslandsversicherung
- Personalausweis, Impfpass
- Mitgliedskarten
- Zettel mit Anschriften und Telefonnummern für den Notfall (oder Postkarten)
- Tickets für An- und Abreise

Vor der Fahrradtour

- Reisepass/Personalausweis auf Gültigkeit überprüfen
- Auslandsrankenversicherung auf Gültigkeit überprüfen
- Rechtzeitig nötige Impfungen erledigen
- Familie, Freunde, Nachbarn informieren
- Aufenthaltsort(e) bzw. Urlaubsadresse an Vertrauenspersonen weitergeben
- Wohnungsschlüssel hinterlegen
- Haustier- und Pflanzenversorgung regeln
- Zeitung abbestellen bzw. Nachsendeauftrag einrichten
- Standby-Geräte abschalten
- Wasserzufuhr für Waschmaschine bzw. Spülmaschine abstellen
- Kühlschrank leeren und ggf. herunterdrehen
- Müll entsorgen
- Fenster und Türen sicher abschließen
- Akkus von benötigten Elektrogeräten voll aufladen

Piktogramme finden Sie auf: www.gs-fewo-2.de/piktogramme/

Notizen

Piktogramme finden Sie auf: www.gs-fewo-2.de/piktogramme/