

ADFC-Checkliste für den Radurlaub mit Kindern

Die vorliegende Packliste ergänzt die [ADFC-Checkliste für den Radurlaub](#) und umfasst die wichtigsten Dinge, die Kinder im Radurlaub brauchen, gestaffelt nach Altersgruppen.

Mini: 0-3 Jahre

Midi: 4-9 Jahre

Maxi: ab 10 Jahre



Taschen

Mini & Midi: Gepäcktransport durch Eltern

Maxi: Gepäck möglichst auf die Räder der Eltern verteilen, Standardgepäcktaschen sind für Kinderräder tendenziell nicht geeignet; je nach Alter/Fitness:

kleiner Rucksack/Korb am Lenker/
leichte Packrolle



Bekleidung

Zweckmäßige Bekleidung für warme und kalte Tage

Unterwäsche, Socken

Wind- und regendichte Jacke

Regenhose

Radschuhe/-sandalen

Weiteres Paar Schuhe/Sandalen

Rad-Handschuhe

Schlauchtuch

Mütze mit Nackenschutz

Fahrradhelm

Sonnenbrille

Badesachen/ UV-Anzug

Schwimmhilfen/Auftriebshilfen

Mini

Bodys/T-Shirts

Hosen

Matschhose, Gummistiefel

Schwimmwindel

Midi & Maxi

Funktionsshirts

Gepolsterte Radhose

Regenüberschuhe

Radapotheke

Erste-Hilfe-Set

Sonnencreme LSF 50

Insektenschutz

Zeckenzange

Desinfektionsmittel

Blasenpflaster

Mittel gegen Schmerzen, Durchfall

Fieberthermometer

Persönliche Medikamente



Waschen & Körperpflege

Feste Seife & festes Shampoo
(möglichst parfümfrei) – für die
ganze Familie

Kamm/Bürste

Zahnbürste & Zahnpasta

Handtuch, Waschlappen



Mini

Windeln, Feuchttücher, Wundschutz-
creme

Wickelunterlage, Windelbeutel

Spucktücher (vielseitig einsetzbar)

Maxi

Deo

Ausweise

Kinderreisepass

Notfallnummern und Nummern
der Eltern

Krankenversicherungskarte, Impfpass

Jugendherbergsausweis

Midi & Maxi

Bahncard

Schülerausweis





Fahrradausstattung

Sicherheitsschlösser (oder große Ketten-schlösser, die mehrere Räder erfassen und von den Erwachsenen transportiert werden)

Trinkflaschenhalter und Trinkflaschen
Spanngurte



Reiseausstattung - Mini

Trage(-tuch)
Decke, Schlafsack
Babyphone



Camping

Schlafsack, Isomatte
Geschirr, Besteck
Taschenlampe



Spielsachen (Ideen)

Mini & Midi

Sandspielsachen (stapelbar, im Mini-Format)
Aufblasbarer Ball
Bücher
kleine Kuscheltiere
Stifte und Malblock
Leichtes, stapelbares Spielzeug
Stoffbeutel für Fundstücke aus der Natur
Spieleideen ohne Material (Waldbingo, „Ich sehe, was, was du nicht siehst“ etc.)

Maxi

E-Reader/Tablet, Kopfhörer
Apps zur Tier- und Pflanzenerkennung
Bücher
Fernglas, Kompass, Lupe
Taschenmesser (nach Alter & Umsichtigkeit)
Ggf. Einweg-Kameras
Tischtennisschläger + Bälle, Frisbee
Kartenspiele, kompakte Gesellschafts-spiele, Spieleideen ohne Material

Essen & Snacks

Mini

Fläschchen, Milchpulver, Thermos-kanne
Gläschen, Babykekse, Fruchtschnitten
Lätzchen, Löffel
Trinkflasche



Midi & Maxi

Nüsse, Müsliriegel oder Fruchtschnitten
Traubenzucker