

ADFC-Checkliste für den Radurlaub ✓

ADFC-Checkliste abhaken & gut vorbereitet in den Radurlaub fahren!

Wasserdichte Taschen



- zwei Packtaschen hinten
- ggf. Low-Rider-Packtaschen vorn
- Lenkertasche mit Kartenfach
- ggf. Packrolle hinten

Bekleidung



- zweckmäßige Bekleidung für warme und kalte Tage
- Funktionsshirts gepolsterte Radhose
- Unterwäsche ggf. Radunterwäsche
- wind- und regendichte Jacke
- Regenhose Regenüberschuhe
- weiteres Paar Schuhe/Sandalen
- Radschuhe/-sandalen
- Rad-Handschuhe
- Schirmmütze Badesachen
- Fahrradhelm

Radapotheke



- Erste-Hilfe-Set (inkl. Pflaster & Verband)
- Sonnencreme
- Insektenschutz Zeckenzange
- Desinfektionsmittel Blasenpflaster
- Mittel gegen Schmerzen, Durchfall
- persönliche Medikamente Impfpass

Waschen & Körperpflege



- Duschgel & Shampoo & Seife
- Kamm/Bürste Deo Handcreme
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Rasierzeug Damenhygieneartikel
- Waschmittel Spülmittel
- Handtuch Küchentuch
- Toilettenpapier/Taschentücher

Orientierung & Ausweise



- Radtouren -/Radwanderkarten
- Radreiseführer ggf. Sprachführer
- Ausweisdokumente Bahncard
- ggf. Jugendherbergsausweis
- Geld/EC-Karte/Kreditkarte
- Notfallnummern (Versicherungen etc.)
- Krankenversicherungskarte

Fahrradausstattung & Werkzeug



- Fahrradschloss Ersatzschlauch
- Luftpumpe und Flickzeug
- Werkzeug, Lappen Einweghandschuhe
- Ersatzseilzüge (Bremsen, Schaltung)
- ggf. Ersatzspeichen
- Muttern, Schrauben, Scheiben etc.
- Kette und Kettenschlösser
- Trinkflaschenhalter & Trinkflaschen

Camping



- Schlafsack Isomatte
- Leichtgewichtzelt
- Gewebeklebeband
- Reisekocher Geschirr/Besteck

Sonstiges



- Smartphone inkl. Ladekabel
- Kamera (inkl. Ladegerät/Batterien)
- Sonnenbrille, Radbrille, ggf. Ersatzbrille
- Taschenmesser Nähzeug
- Taschenlampe Stirnlampe
- Klappschere
- Campinglicht/Kerze



Alles eingepackt? Dann kann der Radurlaub ja starten!