



## Packliste für die Fahrradtour - unsere Tipps -

<p><b>Fahrradtaschen</b> (wasserdicht, zum Einhängen)  <b>ggf. Lenkertasche</b>  <b>ggf. Seesack</b></p> <p><b>Fahrradsachen:</b>          Kurze Fahrradhose (mit Polster)          lange Hose <b>oder Beinlinge</b>          2 Paar Socken          Kopfbedeckung (z.B. Tuch, Cap)          T-Shirt <b>oder Fahrradtrikot</b>          Pulli oder Fleecejacke          Regenjacke  <b>Regenhose</b>  <b>wenn vorhanden: Windweste</b></p> <p>Fahrradhandschuhe          Fahrradhelm          Trinkflaschen (insgesamt ca. 2 l)          Sonnenbrille zum Fahren</p> <p><b>Normale Klamotten:</b>          Lange Hose          kurze Hose          T-Shirt          Badehose (Sport-Badehose, keine Bermuda)          2 mal Unterwäsche          2 Paar Socken          Pulli          Schlafsachen          Handtuch (möglichst Mikrofaser)</p> <p><b>Aufführungsutensilien</b> (Kleidung / Requisiten / Jonglierbälle / Diabolo o.ä.)</p> <p><b>Schuhe:</b>  <b>Badelatschen</b>          Schuhe zum Fahrradfahren (feste Sohle)          Schuhe</p>	<p><b>Kulturbeutel:</b>          Zahnbürste          Zahnpasta          Haarshampoo  <b>Duschgel oder Seife</b>  <b>Waschmittel (klein oder abgefüllt)</b>          Deo          Mückenschutz  <b>Bürste / Kamm</b>  <b>(Rasierer)</b>  <b>(Nagelschere, Pinzette, Nagelfeile)</b></p> <p><b>Sonstiges:</b>          Schlafsack          Klemmriemen / Spanngurte          2 Ersatzschläuche  <b>je 2 Ersatzspeichen für vorne und hinten</b>  <b>Flickset</b>  <b>Fahrradpumpe</b>          evtl. „Spezialwerkzeug“ <b>kleines Multitool</b></p> <p>Sonnencreme (hoher Schutzfaktor!)  <b>Lippensonnenstift</b>          Taschentücher          Pflaster          (Klapp)besteck  <b>Taschenmesser</b></p> <p>Ausweis, Gesundheitskarte, Impfpass          Geld (für Notfälle; für Verpflegung wird immer gesorgt)          (Tupper-)Box für Essen  <b>Riegel</b>          Magnesiumtabletten (400 mg)          Medikamente (sofern benötigt)</p> <p>Handy + Ladegerät          Powerbank</p> <p>Wir benötigen kein Fahrradschloss</p>
--	---

- **In den gepackten Taschen muss noch Platz für Essen sein!** Beim Packen bitte 2 leere Trinkflaschen als „Platzhalter“ mit einpacken (die Flaschen können zu Hause bleiben)
- Zu den Probetouren sollten die Fahrradtaschen mit Inhalt (vergleichbar voll und schwer wie bei der Fahrt) mitgenommen werden (anderes Fahrgefühl)