



Packliste für die Fahrradtour (w) - unsere Tipps -

<p>Fahrradtaschen (wasserdicht, zum Einhängen) ggf. Lenkertasche ggf. Seesack</p> <p>Fahrradsachen: Kurze Fahrradhose (mit Polster) lange Hose oder Beinlinge 2 Paar Socken eventuell Sport-BH + (Sport)Top Kopfbedeckung (z.B. Tuch, Cap) T-Shirt oder Fahrradtrikot Pulli oder Fleecejacke Regenjacke Regenhose wenn vorhanden: Windweste</p> <p>Fahrradhandschuhe Fahrradhelm Trinkflaschen (insgesamt ca. 2 l) Sonnenbrille zum Fahren</p> <p>Normale Klamotten: Lange Hose kurze Hose oder Rock T-Shirt + 1 oder 2 Tops Badeanzug / Bikini 2 mal Unterwäsche + 1 BH 2 Paar Socken Pulli Schlafsachen Handtuch (möglichst Mikrofaser)</p> <p>Aufführungsutensilien (Kleidung / Requisiten / Jonglierbälle / Diabolo o.ä.)</p> <p>Schuhe: Badelatschen Schuhe zum Fahrradfahren (feste Sohle) Schuhe</p>	<p>Kulturbeutel: Zahnbürste Zahnpasta Haarshampoo Damenhygiene (Binden/Tampons) Duschgel oder Seife Waschmittel (klein oder abgefüllt) Deo Mückenschutz Bürste / Kamm (Rasierer) (Nagelschere, Pinzette, Nagelfeile)</p> <p>Sonstiges: Schlafsack</p> <p>Klemmriemen / Spanngurte 2 Ersatzschläuche je 2 Ersatzspeichen für vorne und hinten Flickset Fahrradpumpe evtl. „Spezialwerkzeug“ kleines Multitool</p> <p>Sonnencreme (hoher Schutzfaktor!) Lippensonnenstift Taschentücher Pflaster (Klapp)besteck Taschenmesser</p> <p>Ausweis, Gesundheitskarte, Impfpass Geld (für Notfälle; für Verpflegung wird immer gesorgt) (Tupper-)Box für Essen Riegel 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)