

# Gepäck für Radtouren (ca. 21 kg/Person)

## 1 Gut gewartetes Fahrrad

- Fahrradtacho mit Uhr
- Fahrradschloß

## 2 Bauchtasche

- Schlüsselbund
- Reisepaß/Personalausweis/Schülerausweis
- Führerschein
- Kreditkarte/Bankkarte
- Reiseschecks in Umschlag
- Bargeld
- Portemonnaie mit Plektrum
- Telefonnummern und Adressen
- Handy in Umhängetäschchen
- Versichertenkarte mit Beleg über Zuzahlung
- ADAC-Ausweis (für Campingplätze!)
- Bahncard
- Fahrkarten
- Fahrpläne
- Kugelschreiber
- Zettel
- Plastikhüllen

## 3 Wasserdichte Packtaschen

- Flasche mit Wasser (Alu oder Plastik)
- Photoapparat in Tasche mit Ersatzakkus
- Turnschuhe
- Sandalen
- Badeschlapseln
- Kurze Radlerhose mit Einsatz
- Lange Radlerhose/Jogginghose
- Sweatshirt in leuchtender Farbe
- Halstuch
- Handtuch
- Klopapier in Plastiktüte
- Plastiktüten für Essensvorräte
- Plastiktüte für Helm auf Ledersattel
- Plastiktüte für Tacho (bei Regen!)
- 2 Fahrradgummis
- Kurzer Fahrradgummi

### 3.1 Oberes Fach

- Luftpumpe
- Regenjacke mit Kapuze
- Regenkappe
- Regenhose
- (Gamaschen)

#### 3.1.1 Plastiktüte

- ○ ○ 3 Unterhosen

- ○ ○ 3 T-Shirts in leuchtenden Farben
- ○ 2 Paar Socken
- ○ 2 Taschentücher
- Kurze Hose
- Lange Hose
- Oberhemd (zum Ausgehen!)
- Badehose

#### 3.1.2 Plastiktüte

- Landkarten und Stadtpläne
- Durchsichtige Plastikhülle mit Bendel
- Reiseführer
- Campingführer
- Kanuführer (für Zeltplätze!)
- Wörterbuch
- Liederbuch
- Kleiner Papierblock

### 3.2 Mittelgroßer Waschbeutel

- Brille in Etui mit Brillentuch
- Sonnenbrille in Etui
- Kontaktlinsendöschen
- Kontaktlinsenflüssigkeit
- Kleines Handtuch
- Taschenmesser
- Taschenlampe
- Ohrenstöpsel
- Tagebuch
- Kugelschreiber
- Plektrum

### 3.3 Kleiner Waschbeutel

- Seife in Schachtel
- Shampoo
- Zahnbürste
- Zahnpasta

### 3.4 Großer Waschbeutel

- Kernseife/Neutralseife/Rei in der Tube
- Kamm/Haarbürste
- (Rasierer)

#### 3.4.1 Plastikhülle

- Taschenspiegel
- Fingernagelschere in Hülle
- Heftpflaster
- Mullkompressen
- ADAC-Schutzbrief
- (Ausweiskopien)
- Reisescheckquittungen

### 3.4.2 Kunststoffbeutel

- Handy-Ladegerät
- Ersatzschlüssel für Fahrradschloß
- Ersatzteile für Zelt (wichtig: Aluhülsen!)
- Werkzeug und Ersatzteile für Benzinkocher
- Reparatursatz für Isomatten
- Batterie für Fahrradynamo (Radumfang!)
- Feuerzeug/Streichhölzer
- Nähzeug

### 3.4.3 Kunststoffbeutel

- Ersatzkontaktlinsen mit Ersatzdöschen
- Kontaktlinsenflüssigkeit
- Betaisodona Antiseptikum (groß und klein)
- Aspirin Complex
- Ibuprofen
- Triptan
- Paracetamol-Zäpfchen
- Diclofenac
- Asthmaspray
- Pfefferminzöl
- Mückenöl
- Zeckenzange/Zeckenkarte
- Zahnstocher/Zahnseide

### 3.5 Kocherbeutel

- Gaskocher
- Ersatzkartuschen
- Benzinflasche
- Benzinkocher
- Windschutz mit Büroklammern
- Feuerzeug/Streichhölzer
- Lappen

### 3.6 Doppelte Plastiktüte

- Benzinflasche
- Trichter
- Lappen

### 3.7 Kleiner Werkzeugbeutel

- Lappen
- Multifunktionswerkzeug (sehr praktisch!)
- Fünfkantschlüssel
- 3 Reifenheber

#### 3.7.1 Flickzeugschachtel

- Schmirgelpapier
- Gummilösung
- Große und kleine Flicker
- Diverse Ventiladapter

### 3.8 Großer Werkzeugbeutel

- Lappen
- Rohrzange

- (10–14er Gabelschlüssel)
- 13–15er Gabelschlüssel
- 16–17er Gabelschlüssel
- 13–14er Konterschlüssel
- 15–16er Konterschlüssel
- (2 Flachschraubenschlüssel)
- Knochen
- 2,5er Imbusschlüssel
- 4er Imbusschlüssel
- 5er Imbusschlüssel
- 6er Imbusschlüssel
- Schraubenzieher
- Speichenschlüssel
- Kettengliedentferner
- Abzieher für Pedalhebel
- Abzieher für Zahnkranz
- Alte Schlauchstücke
- Bremsklötze in Tüte
- Lange Bremszüge in Tüte
- Gangschaltungszüge in Tüte
- Ersatzachsen für Vorder- und Hinterrad
- Breites Klebeband
- Kabelbinder in Tüte
- Ölfäschchen

#### 3.8.1 Einige Filmdöschen

- Ventile mit Muttern und Kappen
- Bremszugnippel
- Kettenglieder
- Kugellagerkugeln
- Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern
- Ersatzbirnchen

## 4 Zelttüte

- Innenzelt
- Außenzelt
- Plastikplane

### 4.1 Stangentüte

- Zeltstangen mit Packgummis

### 4.2 Häringstüte

- Häringe
- Zeltlappen

## 5 Wasserdichter Packsack

- Schlafsack
- Jacke in leuchtender Farbe

## 6 Wasserdichter Packsack

- Isomatte

## 7 Küchentasche

- Frühstücksbrettchen
- Großer Plastikteller
- Salatschüssel
- Bratpfanne
- Topf mit Topfdeckel
- Topfdeckelgriff
- Zitronenpresse
- 3 Plastikteller
- 3 Plastikbecher
- Plastiktischdecke
- 2 Geschirrtücher

### 7.1 Plastiktüte

- Kleiner Schöpflöffel
- Pfannenschippe
- Grillzange

### 7.2 Bestecktasche

- 3 Gabeln
- 3 große Löffel
- 3 kleine Löffel
- 3 Streichmesser
- Kleines Brotmesser
- Scharfes Küchenmesser
- Tomatenmesser

### 7.3 Plastiktüte

- 2 Wischlappen
- Spülschwamm
- Geschirrspülmittel

## 8 2 Vorratsrucksäcke

- Zitronenteepulver
- Schwarzteebeutel in Plastiktüte
- Plastikdose für Milchpulver (440 ml)
- Plastikdose für Kakao (500 ml)
- Nüsse (z. B. Cashewnüsse)
- Brot
- Plastikdose für Margarine (500 ml)
- Plastikdose für Wurst (300 ml)
- Plastikdose für Käse/Frischkäse (300 ml)
- Plastikdose für Marmelade (440 ml)
- Plastikdose für Nutella (440 ml)
- Nudeln
- Plastikflasche für Getränke (1 l)
- Ölflasche (500 ml)
- Essigflasche (250 ml)
- Zucker in Plastikdose (200 ml)
- Einkaufstasche/Rucksack
- Sammlung von Gefrierbeuteln
- Sammlung von Mülltüten
- Tütenverschlüsse

## 8.1 Plastiktüten

- Salz in Plastikdose (100 ml)
- Gewürzsalz in Plastikdose (100 ml)
- Suppengewürz in Plastikdose (200 ml)
- Grillgewürz in Plastikdose (100 ml)

## 9 Apothekenbeutel

- Fieberthermometer
- Schere
- Skalpell in Plastikschachtel
- Pinzette
- Sicherheitsnadeln
- Beipackzettel in Plastikhülle
- Sonnencreme
- Salbe gegen Sonnenbrand/Insektenstiche
- Sportsalbe
- Hautsalben
- Hautcreme
- Penatencreme
- Pilzsalben
- Augen-/Nasen-/Ohrensalbe
- Alkoholfläschchen
- Nasentropfen/Schnupfenspray
- Hustentropfen
- Ohrentropfen
- Augentropfen
- Kochsalzlösung
- Tropfen gegen Allergien
- Kalzium
- Mullbinden/elastische Binde
- Leukoplast

## 10 Sonstiges

- Fahrradhelm mit Rückspiegel
- Erste-Hilfe-Set
- Solar-Radio in Tuch und Plastikschachtel
- Waschlappen
- 2 kurze Wäscheleinen
- 12 Wäscheklammern in Plastiktüte