

Packliste für eine n Radfahrer In für 2 Wochen

1. Grundausrüstung: Bekleidung

- 1 kurze Sporthose
- 1 lange Hose
- 1 Sport T-Shirt
- 2 normale T-Shirts
- 1 Pullover
- 1 Regenjacke
- 1 Paar bequeme Schuhe zum Radfahren
- 5 Paar Socken
- 7 Unterhosen
- Hut/ Kappe/ Kopftuch
- 1 Halstuch oder ähnliches
- Sonnenmilch
- Waschsachen
- 1 -2 kl. Handtücher
- 1 Paar Handschuhe (Bei Wind und Wetter sinnvoll)

1.1 Grundausrüstung: Material für das Fahrrad

- Fahrrad Flick-Sachen
- kl. Luftpumpe
- Vorder- und Rücklicht
- Gepäckträger
- Rucksack/ Fahrrad Taschen
- Klingel
- (bequemer Sattel)
- 1 sicheres Fahrradschloss

2. Zusatzausrüstung: Bekleidung:

- statt 1 Sporthose, 1 Fahrradhose (gepolstert)
- 1 Sport Jacke
- 1 Paar Fahrrad Handschuhe
- 1 Helm
- 1 Paar Sandalen oder andere Laufschuhe
- 1 Regencap
- statt 1 langen Hose eine Zip-off Hose
- 1 Sonnenbrille
- Haargummis

2.2. Zusatzausrüstung: Material für das Fahrrad

- Getränkehalter
- statt Rucksack, Fahrradtaschen
- Werkzeug: Imbusschlüssel, Kreuz/Schlitz- Schraubendreher

3. Sonstiges

Erste- Hilfe- Set und eigene Tabletten, Medikamente
Taschen(Brot)messer
Besteck, Geschirr, Becher
Wasserflasche
Zelt
Schlafsack
Isomatte
Infomaterial, Zeitschriften etc. zum Verteilen aus euren Kontexten
Brotdose
kl. Lunchpaket für die ersten Tage