

### Papiere

- Personalausweis
- Reisepass (falls benötigt Visum)
- Führerschein (international)
- Impfpass
- Blutspendenausweis
- eventl. Brillenpass
- sonst. Ausweise (DJH, ADAC, etc.)
- Reise – Tickets (Unterlagen)
- Krankenversicherungskarte
- Auslandskrankenversicherung
- Kopien aller Papiere (getrennt aufbewahren)
- Beglaubigungsschreiben (Fahrradbesitzer)
- Bargeld (Landeswährungen)
- Kreditkarten
- Travellerschecks (mit Nummernliste)
- Geldbörse
- Geldgürtel oder Brustbeutel
- Kalender
- Landkarten
- Reiseführer, Wörterbuch
- Buch
- Tagebuch
- medizinisches Handbuch
- Adressbuch
- Passfotos
- Visitenkarten
- 
- 
- 

### Reiseapotheke

- Schmerztabletten
- Durchfalltabletten (Akut / Infektion)
- Desinfektionsmittel
- Salbe für Schürfwunden
- Salbe gegen Verstauchungen / Prellungen

- Mullbinden
- Pflaster
- Fieberthermometer
- Augentropfen (Bindehautentzündung)
- Mittel gegen Insektenstiche
- Oropax
- Notdecke
- 
- 

### Campingausrüstung

- Packtaschen Hinterrad
- Packtaschen Vorderrad (Lowrider)
- Lenkertasche
- kleine Werkzeugtasche
- Regenüberzüge für Packtaschen
- Expander (Spangurte)
- Lasch-Zurrgurte
- Zelt
- Zeltplane (für Untergrund)
- Reparaturhülsen für Zeltgestänge
- Flickzeug für Zelt
- Schlafsack
- Inlet für Schlafsack
- Überschlagsack
- wasserdichter Beutel für Schlafsack
- Isomatte
- Flickzeug für Isomatte
- Packsack für Isomatte
- Kocher (mit Ersatzdüse)
- Brennstoff für Kocher
- Töpfe und Pfanne
- Schneidebrett
- Essbesteck im Beutel
- scharfes Küchenmesser
- Tasse (falls möglich faltbar)
- Fahrradtrinkflaschen

- Wassersäcke (2 und 4 Liter)
- Wasserfilter
- Geschirrhandtuch
- Schwamm
- Sitz-/ Kopfkissen
- Mini-Rucksack
- 
- 
- 

### Bekleidung

- Unterwäsche
- Socken
- T-Shirts
- Funktionsunterhemd
- Shorts (evtl. mit Einsatz)
- Radhose kurz
- Radhose lang
- lange Hose (Fleece, Jogging, o.ä.)
- Trikot kurz
- Trikot lang
- Pullover
- Schlafanzug (kurz oder lang)
- Badehose / Badeanzug
- Handtuch
- Weste (winddicht)
- Regenjacke
- Regenhose
- Regen-Gamaschen
- Fahrradhandschuhe
- Fahrradbrille
- Fahrradhelm
- Mütze (Baseballcap o.ä.)
- Stirnband
- Halstuch
- 
-

## Waschsachen / Hygiene

- Zahnbürste
- Zahncreme
- Zahnstocher
- Seife oder Duschgel
- Shampoo
- Deodorant
- Kamm oder Bürste
- Rasierzeug
- Lippenschutz
- Toilettenpapier
- Nagelknipper oder Nagelschere
- Sonnencreme
- Hautcreme
- Insektenschutzmittel
- Handwaschmittel
- Spülmittel
- 
- 

## Verpflegung (Basics)

- Salz, Pfeffer und Gewürze
- Butter oder Margarine in Dose
- Honig / Marmelade
- Müsli / Haferflocken
- Zwieback
- Vitamintabletten
- Magnesiumtabletten
- Brühwürfel / Hühnerbrühe
- Käse / Wurst
- Kekse
- Milchpulver
- Tütensuppen
- Plastiktüten groß und klein
- Fertiggerichte in Tüten
- Wasserentkeimungsmittel (Tabletten)
- 

## Werkzeug und Ersatzteile

- Fahrradschloss (mit Ersatzschlüssel)
- Luftpumpe (bevorzugt Minipumpe)
- Mantelheber
- reichlich Flickzeug
- Multi-Tool (Inbus, Schraubendreher, etc.)
- 8mm und 10mm Maulschlüssel
- Speichenspanner
- Kettennietendrücker
- 15mm Konusschlüssel für Pedale
- Zahnkranzabzieher
- Kettenschmierfett
- kleinere Putzlappen
- Schläuche
- faltbarer Reifen
- Ersatzspeichen (alle 3 Längen + Nippel)
- Bremszug
- Schaltzug
- Ersatzschrauben
- Sattelklemmbolzen
- Kabelbinder
- Blumendraht
- Klebe- / Gewebeband
- Ersatzbremsbeläge
- Kettenpins
- Ventile
- Befestigungshacken für Packtaschen
- Expander
- Ersatzbirnen
- 
- 

## Sonstiges

- Uhr
- Höhenmesser
- Kompass
- Handy mit Ladegerät

- mobiles GPS Gerät
- Fahrradcomputer
- Taschenmesser mit Schere, Leatherman
- Fotoapparat
- Ersatzbatterien für Foto
- Speicherkarten oder Filme für Foto
- Taschenlampe
- Ersatzbrille
- Sonnenbrille
- Fernglas (zusammenklappbar)
- Feuerzeug oder Streichhölzer
- Bleistift / Kugelschreiber
- Schreibblock (klein)
- Nähzeug
- Sicherheitsnadeln
- Schnürsenkel
- Signalgerät (falls vorhanden)
- Trillerpfeife
- Tesafilm
- Sekundenkleber
- Kartenmaterial
- 
- 

Diese Liste basiert auf Daten von anderen im Internet verfügbaren Listen. Die Liste wurde entsprechend erweitert bzw. kleinere Korrekturen vorgenommen. Dennoch erhebt sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Falls jemand weitere Punkte oder Gegenstände weiß, die zur Ergänzung der Liste beitragen, dann bitte einfach eine Kurze Mail an [info@radtouren-verzeichnis.de](mailto:info@radtouren-verzeichnis.de)

Stand: Juli 2008