

Packliste für die Bodensee-Tour

Wir haben hier eine sehr ausführliche Packliste für Sie zusammengestellt. Doch nicht jeder Radler braucht alles, was wir in der Liste steht. Deshalb überlegen Sie sich genau, was Sie für Ihre individuelle Tour benötigen und packen Sie Ihre Ausrüstung nach Ihren eigenen Ansprüchen. Denn was eingepackt wird, muss auch transportiert werden. Und grundsätzlich gilt: Je weniger Gepäck, desto mehr Radspaß!

Tipp: Überlassen Sie den Gepäcktransport unserem [Gepäckservice!](#)

► Ihr Fahrrad	
• Trekking- oder Tourenrad, das auf Ihre Körpergröße abgestimmt ist (Sattel- und Lenkerhöhe einstellen)	<input type="checkbox"/>
• das Rad muss tourentauglich sein: - gute Gangschaltung mit mind. sieben Gängen - stabiler Gepäckträger - Beleuchtung - Halterung für Wasserflasche	<input type="checkbox"/>
• Vor der Tour Funktionstüchtigkeit prüfen: Bremsen, Schaltung, Bereifung; evtl. vom Fachmann überprüfen lassen	<input type="checkbox"/>

► wasserdichte Packtaschen	
• zwei separate Packtaschen, hinten	<input type="checkbox"/>
• ggf. Vorderradtaschen	<input type="checkbox"/>
• eine Lenkertasche mit Kartenfach	<input type="checkbox"/>
• im Rucksack nicht zu viel Gewicht transportieren	<input type="checkbox"/>

► Radbekleidung	
• kurze Radhose, evtl. gepolstert	<input type="checkbox"/>
• lange Radhose	<input type="checkbox"/>
• schweißaufsaugendes Trikot (schützt vor Erkältungen – reine Baumwolle eignet sich kaum, da diese zwar Schweiß aufnehmen, aber nicht mehr abgeben kann)	<input type="checkbox"/>
• Fahrradhandschuhe (schützen im Falle eines Sturzes)	<input type="checkbox"/>
• Socken	<input type="checkbox"/>
• evtl. zweite Garnitur zum Wechseln	<input type="checkbox"/>
• Turn-/Fahrradschuhe bzw. Fahrrandsandalen	<input type="checkbox"/>
• Fahrradhelm	<input type="checkbox"/>
• Regenbekleidung	<input type="checkbox"/>
• Sonnenbrille, Sonnenmütze	<input type="checkbox"/>
• evtl. Radbrille	<input type="checkbox"/>
• Tipp für kalte und feuchte Tage: mehrere dünne Schichten übereinander tragen, die sich gegebenenfalls nach und nach ablegen lassen. Die äußerste Schicht sollte wind- und wasserabweisend sein, den Körperdunst jedoch nach außen leiten können.	<input type="checkbox"/>

► Waschen + Pflegen	
• Duschgel/Shampoo	<input type="checkbox"/>
• Kamm/Bürste	<input type="checkbox"/>
• Zahnbürste/-pasta	<input type="checkbox"/>
• Rasiermittel	<input type="checkbox"/>
• Monatshygiene	<input type="checkbox"/>
• Waschmittel	<input type="checkbox"/>
• Kloppapier/Taschentücher	<input type="checkbox"/>
• Badelatschen	<input type="checkbox"/>

► Orientierung und Papiere	
• Geldbörse mit Euro und Schweizer Franken	<input type="checkbox"/>
• Geld/EC-Karte/Kreditkarte	<input type="checkbox"/>
• Radreiseführer /Kartenmaterial	<input type="checkbox"/>
• Ausweise/Pass (Kopie anfertigen und getrennt aufbewahren)	<input type="checkbox"/>
• Bahncard, ggf. JH-Ausweis	<input type="checkbox"/>
• Impfausweis	<input type="checkbox"/>
• Auslandskrankenversicherung	<input type="checkbox"/>
• Handy/Telefonkarte, wichtige Nummern speichern/notieren	<input type="checkbox"/>
• Schreibzeug	<input type="checkbox"/>

► Reiseapotheke	
• Erste-Hilfe-Set	<input type="checkbox"/>
• Pflaster/ Verbandszeug	<input type="checkbox"/>
• Insektenschutzmittel	<input type="checkbox"/>
• Schmerztabletten	<input type="checkbox"/>
• Rettungsdecke Alu	<input type="checkbox"/>

► Für unterwegs	
• kleine Campingausrüstung für Picknick (Tasse, kl. Teller, Besteck)	<input type="checkbox"/>
• Taschenmesser	<input type="checkbox"/>
• Vesper	<input type="checkbox"/>
• Proviant für zwischendurch (für den "Hungerast" z.B. Müsliriegel oder Banane)	<input type="checkbox"/>
• ausreichend Flüssigkeit (zuckerfrei)	<input type="checkbox"/>
• Sonnenschutzmittel/Apres-Sun	<input type="checkbox"/>

► Sonstiges	
• Fotoapparat	<input type="checkbox"/>
• Taschenmesser für Brotzeit oder kleine Reparaturen	<input type="checkbox"/>
• Taschenmesser	<input type="checkbox"/>
• Brille oder Kontaktlinsen, ggf. Ersatzbrille	<input type="checkbox"/>
• Brillenputztuch	<input type="checkbox"/>

► für abends/Pausen	
• lange und kurze Freizeithose	<input type="checkbox"/>
• T-Shirts	<input type="checkbox"/>
• Pullover	<input type="checkbox"/>
• Windjacke oder warme Weste	<input type="checkbox"/>
• Unterwäsche	<input type="checkbox"/>
• Schuhe/Socken	<input type="checkbox"/>
• Badesachen	<input type="checkbox"/>
• Handtuch	<input type="checkbox"/>
• Wecker	<input type="checkbox"/>
• Literatur	<input type="checkbox"/>

► für Camper	
• Schlafsack	<input type="checkbox"/>
• Isomatte	<input type="checkbox"/>
• Leichtgewichtzelt	<input type="checkbox"/>
• Gewebeklebeband	<input type="checkbox"/>
• Reisekocher	<input type="checkbox"/>
• Geschirr	<input type="checkbox"/>
• Spülmittel, Küchentuch	<input type="checkbox"/>
• Taschenlampe	<input type="checkbox"/>