

# Packliste für eine Fahrradtour

## Grundausrüstung:

Fahrrad  
Fahrradhelm  
Fahrradschuhe  
Fahrradbekleidung (Trikot, Hose, Jacke)  
Wasserfeste Kleidung  
Handschuhe  
Sonnenbrille

## Werkzeuge und Ersatzteile:

Multitool für Fahrrad  
Ersatzschlauch  
Flickzeug  
Luftpumpe  
Kettenschmiermittel  
Ersatzbremsbeläge

## Navigation und Kommunikation:

Karte / GPS-Gerät  
Smartphone  
Powerbank  
Kompass  
Pfeife

## Erste-Hilfe und Gesundheit:

Erste-Hilfe-Set  
Sonnenschutz (Sonnenscreme, Lippenbalsam)  
Insektenschutz  
Persönliche Medikamente (falls benötigt)

## Verpflegung:

Trinkflasche(n)  
Snacks / Energieriegel  
Mittagessen (falls nicht unterwegs gekauft)

## Persönliche Gegenstände:

Geld / Kreditkarte  
Ausweis

Handy  
Kamera (optional)  
Für mehrtägige Touren zusätzlich:

**Übernachtungsausrüstung:**

Zelt / Hängematte / Biwaksack  
Schlafsack  
Isomatte  
Kochausrüstung und Brennstoff  
Essen und Kochutensilien

**Weitere Ausrüstung:**

Taschenlampe / Stirnlampe  
Mehr Kleidung (Unterwäsche, Socken)  
Toilettensachen  
Handtuch

**Planung und Organisation:**

Routenplan  
Buchungsbestätigungen für Unterkünfte  
Fahrradschloss

Denken Sie daran, diese Liste an Ihre persönlichen Bedürfnisse und die spezifischen Anforderungen Ihrer Tour anzupassen. Gute Fahrt!

Copyright: [www.forum-fuer-senioren.de](http://www.forum-fuer-senioren.de)