



ASI Reisen

PACKLISTE Radreise

Gut gerüstet radelt sich's besser

Ich packe in meine Radtaschen für das Radfahren...

Radtrikot & Co.

- Radsocken
- Unterwäsche bzw. Funktionsunterwäsche
- Lange Radhose oder Beinlinge
- 2 kurze Radhosen mit Einsatz
- Radunterhosen
- Radtrikots (schnelltrocknend)/Funktions-shirt kurz & lang
- Softshelljacke
- Radweste
- Radhelm
- Radhandschuhe
- Fahrradschuhe/Sportschuhe
- Radbrille
- Radregenjacke & -hose
- Regenhülle für den Rucksack
- Buff/Funktionstuch
- Kopfbedeckung (für Zwischenstopps)
- Zip-Lock Tüten/Plastikbeutel
- Warnweste (in manchen Ländern verpflichtend z.B. Italien bei Tunneldurchquerungen)
- Kleines Kabelschloss

Radapotheke

- Erste-Hilfe-Set
- Blasenpflaster
- Hirschtalg
- Persönliche Medikamente
- Taschentücher
- Sonnencreme, Lipenschutz
- Oropax
- Mücken- und Zeckenschutz
- Zeckenzange
- Fiebertabletten, Schmerztabletten o. Ä.

Auf Nummer sicher gehen

- Stirnlampe & Ersatzbatterien
- Powerbank, sowie Ladekabel für Kamera oder Handy
- Kartenmaterial/ASI Tourenbuch
- Fahrradcomputer/GPS-Gerät
- Ersatzschlauch oder Flickzeug
- Reifendruckmesser
- Reifenheber

- Handpumpe
- Multitool Mini Fahrradwerkzeug
- Kabelbinder & Tape
- Feuerzeug

Proviant

- Trinkblase für Rucksack bzw. Rad-Wasserflasche (min. 750 ml)
- Jause (z.B. Brot, gekochtes Ei)
- Müsliriegel, Studentenfutter, Obst, Traubenzucker

Ich packe in meine Radtaschen für die Reise an sich...

Kleidung & Schuhe allgemein

- T-Shirt/Hemd
- Dünner Sweater
- Warmer Pullover
- Hose
- Pyjama
- Badesachen (Badeshorts/Bikini)
- Schuhe zum Wechseln
- Flip Flops

Hygieneartikel

- Zahnpasta, Zahnbürste, Zahnseide
- Haarbürste/Kamm
- Deo
- Shampoo, Spülung
- Duschgel, Lotion
- Rasierzeug
- Nagelschere, -feile
- ggf. Haargummi
- ggf. Damenhygieneartikel

Ausweise und Ähnliches

- Bargeld, EC-Karte/Kreditkarte
- Handy
- Personalausweis, Reisepass
- Krankenkassenkarte
- Reiseunterlagen
- ggf. Visum
- diverse Ladegeräte
- Steckdosenadapter
- ggf. Fotokamera

(Corona-) Ansteckungsschutz

- Mundschutz
- Desinfektionsmittel auf Alkoholbasis
- Handschuhe
- Fiebermesser
- Seife