



# ASI Reisen

## PACKLISTE Radreise mit Gepäcktransport

*Gut gerüstet radelt sich's besser*

Ich packe in meinen Tagesrucksack mit ca. 20l Volumen...

### Wechselkleidung & Co

- Wechselkleidung
- Buff/Funktionstuch
- Radregenjacke & -hose
- Regenhülle für den Rucksack
- Kopfbedeckung (für Zwischenstopps)
- Zip-Lock Tüten/Plastikbeutel
- Bargeld
- Handy
- Personalausweis, Reisepass
- Krankenkassenkarte
- Warnweste (in manchen Ländern verpflichtend z.B. Italien bei Tunneldurchquerungen)
- Radbrille
- Kleines Kabinenschloss
- ggf. Fotokamera

### Radapotheke

- Erste-Hilfe-Set
- Blasenpflaster
- Hirschtalg
- Persönliche Medikamente
- Taschentücher
- Sonnencreme, Lipenschutz

### 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

### Proviand

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

## Ich packe in meine Reisetasche...

### Kleidung & Schuhe für das Radfahren und allgemein

- Radsocken
- Unterwäsche bzw. Funktionsunterwäsche
- Lange Radhose oder Beinlinge
- 2 kurze Radhosen mit Einsatz
- Radunterhosen
- Radtrikots (schnelltrocknend)/Funktions-shirt kurz & lang
- T-Shirt/Hemd
- Softshelljacke
- Radweste
- Radhelm
- Radhandschuhe
- Dünner Sweater
- Warmer Pullover
- Pyjama
- Badesachen (Badeshorts/Bikini)
- Fahrradschuhe/Sportschuhe
- Schuhe zum Wechseln
- Flip Flops

### Hygiene

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

### Apotheke

- Mücken- und Zeckenschutz
- Zeckenzange
- Fiebertabletten, Schmerztabletten o.Ä.
- Oropax

### Ausweise und Ähnliches

- Reiseunterlagen
- EC-Karte/Kreditkarte
- ggf. Visum
- diverse Ladegeräte
- Steckdosenadapter