

# Checklisten für Tages- und Mehrtagestouren

Bei der Tourenplanung stellt sich die Frage nach der richtigen Ausrüstung. Wir haben mehrere Checklisten zusammengestellt, die Sie auf Ihre persönlichen Bedürfnisse (Land, Jahreszeit, Länge der Strecke) abstimmen können. Wir unterscheiden dabei zwischen individuellen, von Ihnen selbst geplanten und durchgeführten Tagestouren (TT) und Mehrtagestouren (MT). In der Spalte „Dabei“ können Sie Ihre persönliche Checkliste zusammenstellen. Achten Sie aber immer darauf, dass zuviel an Gepäck, auch zuviel an Gewicht bedeutet.

Überprüfen Sie nach jeder Tour Ihre persönliche Checkliste nach den Kriterien:

- war notwendig
- war überflüssig

Sie werden mit der Zeit auf Ihren Touren dann das dabei haben, was wirklich erforderlich ist.

## Dokumente, Geld und Sonstiges

Egal ob Kurztour in heimischen Gefilden oder Langtrip in fremden Ländern: ein Personalausweis muss mit. Und Kleingeld für spontane Aktionen (Telefonieren, Einkauf von Kleinigkeiten). Noch ein Tipp: Papiere und Geld möglichst eng am Körper aufbewahren, als Schutz gegen Langfinger.

Mitnehmen	TT	MT	Dabei
Personalausweis	X	X	
Reisepass/:Kinderausweis mit Bild		X	
Visa (abhängig vom Reiseland)		X	
Notfall-Ausweis (Allergien, Arzneimittelunverträglichkeit)	X	X	
Krankenversicherungskarte	X	X	
Liste der vom Arzt verordneten Medikamente	X	X	
Versicherungsnachweise (Unfall, Kranken-, Haftpflichtversicherung)		X	
Internationaler Impfausweis		X	
Fahrkarten/Tickets		X	
Führerschein		X	
Kopien der wesentlichen Dokumente (Personalausweis, Paß, usw. )		X	
Preisnachlässe (Bahncard, Mitgliedsausweise, Club-Ausweise)		X	
Bargeld/Münzen zum Telefonieren	X	X	
Telefonkarte / Handy	X	X	
Ladegerät für Handy		X	
Reisescheck, Scheckkarte, Euroschecks, Kreditkarte		X	
Unterkunftsbestätigungen		X	
Schreibzeug (Notizbuch, Kugelschreiber oder ähnliches)	X	X	
Kleine Abfalltüten	X	X	
Plastiktüten (z.B. für nasse Kleidung)		X	
Spanngurt (z.B. zum Befestigen des Fahrrades bei Zugfahrten)	X	X	

## Orientierung

Keinesfalls sollte man die Radkarte zu Hause vergessen. Erstellen Sie auch ein kleines Verzeichnis Ihrer Unterkünfte. Empfehlenswert ist eine Multifunktionsuhr (Temperatur, Höhe, Wecker).

Mitnehmen	TT	MT	Dabei
Radkarte, Spiralo (Radfahrer)	X	X	
Allgemeiner Reiseführer		X	
Fahrradcomputer (Batterie o.k.?)	X	X	
Übernachtungsverzeichnis		X	
Wörterbuch (nur bei fremdsprachigen Länder)		X	

# Checklisten für Tages- und Mehrtagestouren

## Körperpflege

Je nach Unterkunft, ist auf Mehrtagestouren die Körperpflege manchmal nicht einfach. Ein Schwimmbadbesuch ist eine gute Alternative zur Campingplatz- oder Jugendherbergsdusche.

Mitnehmen	TT	MT	Dabei
Seife und Shampoo- Kombination (möglichst als Probepackung)		X	
Zahnbürste. -creme. Mundwasser. Zahnseide		X	
Kamm, Haarbürste, Minifön		X	
Hautcreme mit viel Feuchtigkeit		X	
Universalstecker für elektrische Geräte		X	
Rasierzeug		X	
Klopapier (dünne Rolle)		X	
Papiertaschentücher	X	X	
Rei in der Tube		X	
Wäscheleine, Klammern		X	
Badeschlappen		X	
Hygieneartikel		X	

## Gesundheit - Erste Hilfe

Planen Sie eine größere Tour, sollten Sie lange vor Antritt der Reise vom Arzt einen Gesundheitscheck durchführen lassen. Eventuell stellt er Ihnen eine kleine Reiseapotheke aus Probepackungen zusammen oder Sie fragen in der Apotheke danach.

Mitnehmen	TT	MT	Dabei
<b>Erste Hilfe-Set für Radfahrer mit folgendem Inhalt:</b>			
Pflaster	X	X	
Pinzette	X	X	
Rettungsdecke	X	X	
Sicherheitsnadeln	X	X	
Antiseptikum	X	X	
Wundschnellverband	X	X	
elastische Binden. Gaze	X	X	
<b>Zusätzlich:</b>			
Fieberthermometer		X	
Fiebersenkende Mittel (Zäpfchen für Kinder)		X	
Reisetabletten (Schiff, Flugzeug)		X	
Tabletten gegen Durchfall, Abführmittel		X	
Autan gegen Insekten	X	X	
Sonnenschutzcreme, Blocker	X	X	
Muskelgel (Sehnen-, Muskel- und Gelenk-Beschwerden)		X	
Massageöl für Selbstmassage		X	
Magnesium, krampfvorbeugend, Calcium	X	X	
Pulsmesser, (zur Leistungskontrolle, Vorsorge)	X	X	
Vitamintabletten (C und B, da ausdauerfördernd)		X	
Regelmäßig einzunehmende Medikamente	X	X	
Ersatzbrille		X	

# Checklisten für Tages- und Mehrtagestouren

## Bekleidung

Radfahrer ziehen sich nach dem Zwiebelschalenprinzip an: Innere Schicht: enganliegend, isolierend, befördert schnell Schweiß vom Körper weg. Mittlere Schicht: atmungsaktiv. Äußere Schicht: Wind- und/oder Regenschutz. Baumwoll-T-Shirts saugen Schweiß wie ein Schwamm auf und sind deshalb nicht zu empfehlen. Fürs Radfahren besser geeignet sind Radtrikots, Radhosen und Unterwäsche aus Funktionsfaser. Diese Teile lassen sich leicht auswaschen und sind zudem schnell trocken (über Nacht). Außerdem muss man sich ja auch nicht jeden Tag von Kopf bis Fuß frisch einkleiden.

<b>Grundausrüstung Sommer</b>	<b>TT</b>	<b>MT</b>	<b>Dabei</b>
Radlerhose und Trikot	X	X	
Funktionsunterhemd		X	
Socken	X	X	
Handschuhe (kurz)	X	X	
Radschuhe (auch zum Gehen geeignet)	X	X	
Helm	X	X	
Sonnenbrille mit austauschbaren Gläsern	X	X	
Windjacke	X	X	
Wechselgarnitur (Trikot, Hose, Unterhemd)	X	X	
<b>Zusatzausrüstung Frühling/Herbst</b>	<b>TT</b>	<b>MT</b>	<b>Dabei</b>
Langarmtrikot und lange Unterhose mit Einsatz	X	X	
Dickere Socken	X	X	
Dünne Überschuhe (Textil oder Neopren)	X	X	
Lange Handschuhe	X	X	
Stirnband oder Kopfhaube / dünne Fleeceemütze	X	X	
Thermojacke, Fleecepulli	X	X	
<b>Ausrüstung für Schlechtwetter</b>	<b>TT</b>	<b>MT</b>	<b>Dabei</b>
Regenjacke (im Trekking-Schnitt)	X	X	
Regenhose	X	X	
Wasserdichte Überschuhe oder - Gamaschen oder - Socken	X	X	
Wind- und Wasserdichte Handschuhe	X	X	
Stirnband oder Kopfhaube / dünne Fleeceemütze	X	X	
Zweites Paar Socken	X	X	
Regenüberzug für Helm			
<b>Tageskleidung</b>	<b>TT</b>	<b>MT</b>	<b>Dabei</b>
Lange Hose aus Funktionsfaser		X	
kurze Hose (Shorts)		X	
Hemd, T-Shirts		X	
Dünner Pullover (Fleece)		X	
Socken		X	
Freizeitschuhe		X	
Taschentuch		X	
Badehose/Badeanzug	X	X	
Handtuch (klein)	X	X	
Schlafanzug		X	

# Checklisten für Tages- und Mehrtagestouren

## Transport - Taschen & Co.

Wer umfangreich ausgestattet sein will, kommt um hintere Gepäcktaschen (auf Fußfreiheit beim Treten achten) und Lowrider-Taschen am Vorderrad (Gewichtsverteilung hinten/vorn 60:40, wasserfest) nicht herum. Was gehört wohin? Werkzeug und Ersatzmaterial in die Sattel oder Rahmentasche. Mittelschweres Gepäck in die hinteren Gepäcktaschen. Schwere Teile in die Lowrider-Taschen. Auf den Gepäckträger: Isomatte, Zelt, Schlafsack, Lenkertasche: leichtes Gepäck (Fotoapparat, persönliche Dinge, Geldbeutel, usw.).

Damit das Chaos in Ihren Fahrradtaschen nicht zu groß wird, empfehlen wir Ihnen Ihr Gepäck in einzelne Beutel (Plastik) zu verpacken. Sie werden sehen, es wühlt sich leichter. Zwecks „Sucherleichterung“ immer dieselben Gepäckteile in die gleiche Tasche (z.B. 1 Hinterradtasche als Kleiderschrank, 1 Hinterradtasche als „Küche“, 1 Vorderradtasche als Wasch- und Arzneischrank, 1 Vorderradtasche als „Werkstatt“, Lenkertasche als „Büro“).

Generell sollten die Gepäcktaschen wasserdicht sein. Hier haben sich die Modelle von Ortlieb und Vaude bestens bewährt.

Eine Überziehhaube schützt das Gepäck bei Regen nur von oben, aber nicht vor Spritzwasser!

Mitnehmen	TT	MT	Dabei
Hüfttasche (Ausweis, Geldbörse)	X	X	
Satteltasche/Rahmentasche	X	X	
Lenkertasche	X	X	
Gepäcktaschen vorne (Lowrider)		X	
Gepäcktaschen hinten	X	X	
Rucksack	X	X	

## Campingartikel

Auch die Wahl der Übernachtungsmöglichkeiten unterliegt persönlichen Bedürfnissen. Sie kann vom Schlafsack bis zum Komforthotel gehen. Hier eine Auflistung der Campingartikel für die Freunde der "1000-Sterne-Hotels".

Mitnehmen	TT	MT	Dabei
Minizelt inkl. Heringe (leicht, Größe nach Gruppe)		X	
Hammer für Heringe		X	
Isomatte und Schlafsack (Dicke nach Temperatur)		X	
Kochgeschirr (Kocher, Besteck, Zange)		X	
Brennstoff. Feuerzeug		X	
Spülmittel. Geschirrtuch		X	
Teller, Trinkbecher		X	
Plastikbox für Lebensmittel, div. Plastiktüten		X	
Taschenlampe		X	

## Verpflegung während der Fahrt

Das Wichtigste: trinken, trinken, trinken. Regelmäßig! Füllen Sie die Flasche (gut: Alufaschen - geschmacksneutral) bei jeder Gelegenheit. Magnesium-Brausetabletten vermeiden Krämpfe.

Mitnehmen	TT	MT	Dabei
Getränke (Apfelsaftschorle, Tee)	X	X	
Obst (super: Bananen und Äpfel), „Studentenfutter“ (Nüsse, Sultaninen)	X	X	
Müsliriegel (Schoko klebt)	X	X	
Powerriegel (Konzentrat)		X	
Belegte Brote	X	X	

# Checklisten für Tages- und Mehrtagestouren

## Checkliste für Ihr Fahrrad

Vor einer Mehrtages-Tour sollten Sie einen Service-Check beim Händler durchführen lassen, sofern Sie es nicht selbst machen.

Keine Experimente mit neuen Teilen (z.B. Sattel). Zusätzliches Textilband zwischen Schlauch und Mantel bei „dornigen“ Reisezielen einlegen oder einen pannensicheren Mantel aufziehen.

Bei dem empfohlenen Werkzeug/Ersatzmaterial sollten Sie keine Abstriche machen und die vorgeschlagenen Teile, zumindest bei einer Tagestour, unbedingt dabei haben. Was Sie bei einer Mehrtagestour mitnehmen, hängt letztendlich davon ab, wohin die Reise geht.

Werkzeug	TT	MT	Dabei
Luftpumpe	X	X	
Mantelheber	X	X	
Multiwerkzeug (Tipp: Topeak, Alien)	X	X	
Pedalschlüssel, Konusschlüssel aufs Rad abgestimmt (auch Steuersatz)		X	
Zange (z.B. Leatherman)	X	X	
Speichenzentrierer		X	
Alten Socken oder Einmalhandschuhe (gegen verschmutzte Finger)	X	X	
Taschenmesser	X	X	
Ersatzmaterial	TT	MT	Dabei
Flickzeug (Kleber nach Gebrauch oder jährlich wechseln)	X	X	
Ersatzschlauch	X	X	
Ventileinsätze	X	X	
Faltbarer Mantel		X	
Speichen und passende Nippe		X	
Schraubenset einschliesslich Muttern		X	
Bowdenzug (längste Abmessung) 1 x Bremse *, 1 x Schaltung		X	
Ersatzbirne (Glühbirne oder Halogen)		X	
Ersatzbatterielampenset (vorn, hinten)		X	
Einige Kabelbinder	X	X	
Rolle Isolierband	X	X	
Elektro-Lüsterklemmen	X	X	
Lichtkabel (für Beleuchtung)		X	
Kettenschloss	X	X	

- Beim Bowdenzug für die Bremse auf richtigen Nippel achten!

## Notizen

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---