

# Ausrüstungsliste Radreise

Gegenstand	vorhanden?	eingepackt?
<b>Kleidung Radfahren/Wandern</b>		
Zip-Pullover		
Socken		
T-Shirts		
Unterwäsche		
kurze + lange Radhose		
Regenhose		
Regenjacke		
Handschuhe		
Helm		
Mütze		
Radschuhe		
Hosengürtel		
<b>Kleidung für die Nacht</b>		
Hose		
T-Shirt		
Socken		
warme Unterwäsche		
<b>Fahrrad</b>		
Hinterradtaschen		
Kartentasche		
Lenkertasche		
Packbeutel		
Spanngummis und -bänder		
Trinkflaschen		

Radschloß		
<b>Kochen</b>		
Brennstoffflasche für Benzin		
Kocher		
Topfhalter		
Topf		
Feuerzeug		
Windschutz für Kocher		
Beutel für Lebensmittel		
Verschluss-Clips		
<b>Ernährung</b>		
Becher		
Besteck		
Brotzeitdose		
Dosenöffner		
Taschenmesser		
<b>Schlafen</b>		
Schlafsack		
Schlafsackinlett		
Schlafsacküberzug		
Isomatte		
Pumpsack für Isomatte		
Evazote		
<b>Allgemein</b>		
Brustbeutel		
Zelt		

Tagesrucksack		
Bodenplane		
<b>Hygiene, Pflege</b>		
Handcreme		
Kulturbeutel		
Labello		
Shampoo		
Sonnenschutz		
Rasierer		
Zahnpasta und Zahnbürste		
Mückenschutz		
Papiertaschentücher		
<b>Gesundheit</b>		
Pinzette		
Verbandsmaterial, Pflaster		
Medikamente		
Medikamentenliste		
<b>Karten, Ausweise, Lesestoff</b>		
Reisepaß		
Personalausweis		
Krankenversicherung		
Impfpaß		
Visa-Karte		
ec-Karte		
Landkarten		
Reiseführer		
Bedienungsanleitungen		
Lesestoff		

<b>Werkzeug, Ersatzteile</b>		
Kabelbinder		
Bremsbeläge		
Flickzeug		
mini-tool		
Pedalschlüssel		
Isolierband		
Lappen		
Luftpumpe		
Reifenheber		
Schläuche		
Speichen		
Kettenwachs		
Nähzeug, Schere		
Reparaturkleber		
Montage-Gel für Reifen		
<b>Lebensmittel, Kochen</b>		
Kaffee, Tee		
Soßen und Suppen		
vogekochte Nudeln		
Bonbons		
Getränke-Tabletten		
<b>Elektrozeugs</b>		
Fotoapparat		
Fotostativ		

Kaffeesäckchen als Stativ		
Speicherkarten		
Handy		
MP3-Player		
Stirnlampen		
Ersatzbatterien		
Ladekabel, USB mini & micro		
Reisestecker		
Externe Ladegeräte		
<b>Sonstiges</b>		
Bargeld		
Pfefferspray		
Lesebrille und Ersatzbrille		
Sonnenbrille		
<b>Transport</b>		
Paketband		
Bikebox		