

Checkliste für eine Radtour

1. Rad

Vor der Tour sollte das Rad unbedingt nochmals überprüft werden, insbesondere

- Laufräder
- Schaltung
- Bremsen
- Lenker und Sattel

Jeder Teilnehmer(in) sollte zumindest Schläuche in genügender Anzahl bzw. Flickzeug mitnehmen.

Soweit vorhanden bzw. möglich (evtl. auch für Mitfahrer(innen))

- Mantel
- Speiche(n)
- Kette
- Brems-/Schaltzug
- Bremsklötze

2. Kleidung/Radutensilien

- Helm
- Trikots (Lang- und Kurzarm)
- Radhosen (lang, kurz)
- Wind- bzw. Regenjacken
- Radschuhe (ggf. zum Wechseln)
- Überschuhe
- Radbrille
- Trinkflaschen
- Handschuhe

3. Sonstiges

- Energie-, Müsliriegel
- Kohlehydratgetränkepulver
- Reisepass
- Impfpass
- Bargeld / Schecks / Kreditkarte
- Sonnenschutz
- Vaseline
- „Reiseapotheke“