



# Gepäck

## Checkliste für das Gepäck

### Stauraum

Gepäck	Anzahl	Bemerkung	<input checked="" type="checkbox"/>
Radrucksack	1	Packvolumen von ca. 30 Liter (z.B. Deuter Trans Alpine 30)	<input type="checkbox"/>
Satteltasche	1	Sollte möglichst groß sein (L oder XL), aber nicht seitlich unter dem Sattel hervorstehen (z.B. Vaude Race Light L).	<input type="checkbox"/>

### Das kommt in die Satteltasche

Gepäck	Anzahl	Bemerkung	<input checked="" type="checkbox"/>
Ersatzschlauch	1	Tauschen geht schneller als flicken.	<input type="checkbox"/>
Flickzeug	1	Inhalt auf Vollständigkeit prüfen!	<input type="checkbox"/>
Kettenniete	2	Eine Ersatzkette ist sperrig und bringt unnötiges Gewicht ins Gepäck.	<input type="checkbox"/>
Kettenverschluss	1	Zusätzlich zum Kettennietstift einpacken. Sicher ist sicher.	<input type="checkbox"/>
Multitool	1	Mit Kettennieter (z.B. Topeak Werkzeug Mini 18 +)!	<input type="checkbox"/>
Taschenmesser mit Zange	1	Eine Zange kann beim Wechseln der Bremsbeläge hilfreich sein (z.B. Leatherman).	<input type="checkbox"/>

### Das kommt ans Fahrrad

Gepäck	Anzahl	Bemerkung	<input checked="" type="checkbox"/>
Trinkflasche (750 ml)	1	Eine große Trinkflasche ist Pflicht!	<input type="checkbox"/>
Trinkflasche (500 ml)	1	Eine zweite Trinkflasche ist praktisch, passt aber leider nur selten ans Bike.	<input type="checkbox"/>
Navigationsgerät	1	Batterien und Datenträger nicht vergessen!	<input type="checkbox"/>



## Das kommt in den Rucksack

Gepäck	Anzahl	Bemerkung	<input checked="" type="checkbox"/>
Energieriegel	2 pro Tag	Eine Energiereserve sollte nicht fehlen.	<input type="checkbox"/>
Magnesium	1 Pack	Tabletten oder Pulver gegen Muskelkrämpfe	<input type="checkbox"/>
Hüttenschlafsack	1	Kleines Pack-Maß beachten!	<input type="checkbox"/>
kurze Hose	1	für den Abend oder als Schlafhose für die Nacht	<input type="checkbox"/>
Funktionshandtuch	1	Das Handtuch sollte schnelltrocknend sein (z.B. VAUDE Sports Towel II L).	<input type="checkbox"/>
kleines Duschgel	1	Kleine Flaschen gibt es im Drogeriemarkt oder selber abfüllen.	<input type="checkbox"/>
Reisezahnbürste	1	einklappbare Zahnbürste	<input type="checkbox"/>
Sonnencreme	1	kleine Tube, hoher Lichtschutzfaktor	<input type="checkbox"/>
Zahnpasta	1	kleine Tube	<input type="checkbox"/>
Baumwollsocken	2 Paar	für den Abend	<input type="checkbox"/>
Fleece-Jacke	1	wenn es kalt sein sollte	<input type="checkbox"/>
leichte Schuhe / Hüttenschuhe	1 Paar	Am Abend sind trockene Schuhe angenehmer als verschwitzte Radschuhe.	<input type="checkbox"/>
T-Shirt	3	für die Nacht	<input type="checkbox"/>
Unterhosen	2	für den Abend / Nachmittag	<input type="checkbox"/>
Arm- und Beinlinge	je 1 Paar	für die Abfahrt bei schlechtem Wetter	<input type="checkbox"/>
Fahrradtrikot	1	zum Wechseln	<input type="checkbox"/>
funktionale Regenjacke	1	bei schlechtem Wetter	<input type="checkbox"/>
Outdoor-Jacke	1	leicht, mit geringem Packmaß	<input type="checkbox"/>
Regenhose	1	für die Abfahrt bei schlechtem Wetter	<input type="checkbox"/>
Ec-Karte, Kreditkarte, Ausweis, Geld und Reiseunterlagen		Am besten in wiederverschließbaren wasserdichten Tüten aufbewahren.	<input type="checkbox"/>
elektrische Front- und Rücklichter	1 Set	Der elektrische Frontscheinwerfer kann auch als Taschenlampe genutzt werden.	<input type="checkbox"/>
Erste-Hilfe-Set	1	Inhalt prüfen! Heftpflaster sollten enthalten sein.	<input type="checkbox"/>



Gepäck	Anzahl	Bemerkung	<input checked="" type="checkbox"/>
Fotoapparat & Ladegerät	je 1	Speicherkarte nicht vergessen!	<input type="checkbox"/>
Handy & Ladegerät	je 1	Wasserdichte Verpackung (z.B. Toppits Zipper) nicht vergessen!	<input type="checkbox"/>
Landkarten mind. 1:30000		sollte das Navi ausfallen ...	<input type="checkbox"/>
Papiertaschentücher	1 Packung	vielseitig verwendbar	<input type="checkbox"/>
Handwaschseife in der Tube	1	Radkleidung abends mit unter die Dusche nehmen und auswaschen.	<input type="checkbox"/>
Wäscheklammern	4	zum Aufhängen ausgewaschener Trikots und Socken	<input type="checkbox"/>
Wasserdichte Tüten	mind. 3	Am besten alle Kleider, die trocken bleiben sollen, in wasserdichten Tüten einpacken.	<input type="checkbox"/>
Kabelbinder	4	zum Befestigen von Brems- oder Schaltzügen	<input type="checkbox"/>
Luftpumpe	1	Die Pumpe sollte auch für Dämpfer geeignet sein (z.B. Topeak Shock 'n' Roll).	<input type="checkbox"/>
Schaltzug	1	Einer pro Reisegruppe ist ausreichend.	<input type="checkbox"/>
Ersatzbremsbeläge	2 Paar	Vor Antritt der Reise wechseln üben!	<input type="checkbox"/>

### Zum Anziehen auf der Fahrt

Gepäck	Anzahl	Bemerkung	<input checked="" type="checkbox"/>
Fahradhelm	1	Auf die richtige Größe achten!	<input type="checkbox"/>
Fahradhose mit Sitzpolster	1	Hose vor Reiseantritt testen.	<input type="checkbox"/>
Fahrradschuhe	1 Paar	Die Radschuhe sollten in den Trage- und Schiebepassagen auch zum Laufen geeignet sein.	<input type="checkbox"/>
Fahrradsocken	1 Paar	schnelltrocknend und bequem	<input type="checkbox"/>
Radbrille oder Sonnenbrille	1	Brillenetui nicht vergessen!	<input type="checkbox"/>
Fahrradtrikot	1	Funktionswäsche, schnelltrocknend	<input type="checkbox"/>
Fahrradhandschuhe	1 Paar	am besten mit Gelpolsterung	<input type="checkbox"/>