

Radreise Bekleidung	
<p><b>Warme Temperaturen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Radtrikot oder T-Shirt</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">kurze Rad(unter)hose gepolstert</a> (2 Stück)</li> <li><input type="checkbox"/> Kurze Hose</li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Fahrradhandschuhe kurz</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Radsocken</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Gehbare Fahrradschuhe (bei Click Pedalen)</a></li> </ul> <p><b>Regenschutz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Membran-Regenjacke (Achte auf Qualität!)</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Regenhose</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">wasserdichte Überschuhe</a></li> <li><input type="checkbox"/> Helmüberzug</li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Wasserdichte Socken</a></li> </ul>	<p><b>Moderate und kältere Temperaturen (auch abends)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Langarm-Trikot   Shirt</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Lange Hose (Zip lässt aus kurz lang werden)</a></li> <li><input type="checkbox"/> Fahrradhandschuhe lang</li> <li><input type="checkbox"/> Fahrradstrümpfe lang</li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Softshell-Jacke</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Halstuch</a></li> </ul> <p><b>Für wirklich kalte Witterung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Fahrradhandschuhe warm und wasserdicht</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Wattierte Kunstfaser-Jacke (atmungsaktiv)</a></li> <li><input type="checkbox"/> Lange Radunterhose</li> </ul>

Legere Bekleidung & Körperpflege	
<p><b>Für Radpausen (abends/nachts/ Pausentage)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Unterwäsche</li> <li><input type="checkbox"/> Socken</li> <li><input type="checkbox"/> T-Shirts</li> <li><input type="checkbox"/> Lieblingspulli (auf Volumen achten)</li> <li><input type="checkbox"/> Schlafzeug</li> <li><input type="checkbox"/> Allround-Schuhe</li> </ul>	<p><b>Körperpflege</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lippenpflegestift</li> <li><input type="checkbox"/> Zahnbürste</li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Zahnpasta, Duschgel, Shampoo</a></li> <li><input type="checkbox"/> Deo</li> <li><input type="checkbox"/> Rasierer</li> <li><input type="checkbox"/> Monatshygiene</li> <li><input type="checkbox"/> Nagelschere   Nagelpfeile</li> <li><input type="checkbox"/> Nähzeug</li> </ul>

Bike Ausrüstung & Weiteres	
<p><b>Bike Ausrüstung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fahrradhelm</li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Packtaschen</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Fronttasche</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Satteltasche (für Werkzeug)</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Trinkflaschen</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Minipumpe</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Multitool</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Flickzeug</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Ersatzschlauch</a></li> <li><input type="checkbox"/> Ersatz(falt)mantel</li> <li><input type="checkbox"/> Ersatzseilzüge Bremsen   Schaltung</li> <li><input type="checkbox"/> Kleinteile (z.B. Schrauben)</li> <li><input type="checkbox"/> Kettenöl</li> </ul>	<p><b>Weiteres Equipment</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Radreise Maskottchen :)</li> <li><input type="checkbox"/> Badehose   Bikini</li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Badeschlappen</a></li> <li><input type="checkbox"/> Sonnenbrille   Fahrradbrille</li> <li><input type="checkbox"/> Sonnencreme</li> <li><input type="checkbox"/> Zip Beutel für Abfälle</li> <li><input type="checkbox"/> Müllbeutel für feuchte Klamotten</li> <li><input type="checkbox"/> Gewebeklebeband, Kabelbinder</li> </ul> <p><b>Reiseapotheke</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Erste-Hilfe-Set</a></li> <li><input type="checkbox"/> Medikamente (Durchfall, Ibu, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Fieberthermometer</li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Zeckenschlaufe</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Insektenschutz</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Bite Away</a></li> </ul>

Camping & Verpflegung	
<b>Camping Ausrüstung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Zelt</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Schlafsack</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Isomatte (Pumpe!)</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Headlight für Zelt etc.</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Campingkocher</a></li> <li><input type="checkbox"/> Brennmittel</li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Feuerstein   Feuerzeug</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Kochtöpfe</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Besteck</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Schüsseln/ Teller</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Faltschüssel zum Spülen   Waschen</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Spülmittel   Waschmittel</a></li> <li><input type="checkbox"/> Trockentuch</li> <li><input type="checkbox"/> Rolle Toilettenpapier   Schüppe</li> </ul>	<b>Verpflegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Müsliriegel</li> <li><input type="checkbox"/> Müsli</li> <li><input type="checkbox"/> Milchpulver</li> <li><input type="checkbox"/> Verschießbare Essensdose (für Reste)</li> <li><input type="checkbox"/> gefriergetrocknete Fertigmahlzeiten</li> <li><input type="checkbox"/> Reis   Bulgur   Nudeln</li> <li><input type="checkbox"/> Kleine Flasche Olivenöl</li> <li><input type="checkbox"/> Pesto</li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Streuer</a> für Salz   Pfeffer   Gewürze</li> </ul>

Sicherheit	
<b>Sicherheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Sicheres Fahrradschloss</a></li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Leichtes „Bäckereischloss“</a></li> <li><input type="checkbox"/> Fakegeldbörse</li> <li><input type="checkbox"/> Brustbeutel</li> </ul>	<b>Dokumente</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bargeld   Kreditkarte(n)</li> <li><input type="checkbox"/> Personalausweis   Reisepass</li> <li><input type="checkbox"/> Krankenversicherungskarte</li> <li><input type="checkbox"/> Impfpass</li> <li><input type="checkbox"/> Kopien digital in Cloud</li> </ul>

Technik	
<b>Navigation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">GPS-Gerät mit Karten</a></li> <li><input type="checkbox"/> gpx-Tracks auf Gerät</li> <li><input type="checkbox"/> eventuell Karte analog</li> </ul>	<b>Media</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Smartphone</li> <li><input type="checkbox"/> Fotoapparat, ggf. Actionkamera   Drohne</li> <li><input type="checkbox"/> Zubehör Kamera z.B. Fernauslöser</li> <li><input type="checkbox"/> Speicherkarte</li> <li><input type="checkbox"/> Akkus</li> <li><input type="checkbox"/> Ladegerät(e) und passende USB-Kabel</li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">e-book mit Lesematerial</a></li> </ul>

Planung	
<b>Frühzeitig zu klären</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Impfungen notwendig</li> <li><input type="checkbox"/> Reisepass   Visa notwendig</li> <li><input type="checkbox"/> Medikamente besorgen</li> <li><input type="checkbox"/> <a href="#">Auslandskrankenversicherung</a></li> </ul>	<b>Was brauche ich noch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> .....</li> <li><input type="checkbox"/> .....</li> <li><input type="checkbox"/> .....</li> <li><input type="checkbox"/> .....</li> </ul>