

## 3 Tage bis 3 Wochen\*-Packliste

### Kleidung fürs Fahren

- Trikot (2)
- Langarm-Trikot
- Langes Unterhemd
- Radhose (2)
- Beinlinge
- Socken, dick und dünn
- Radschuhe
- Radhandschuhe
- Kappe
- Helm

### Für Regen und Kälte

- Neopren-Überschuhe
- Langfinger-Handschuhe
- Schlauchtuch
- Windjacke
- Regenjacke
- Warnweste
- Mütze

### Kleidung für so

- T-Shirt (2)
- Lange Hose
- Kurze Hose
- Unterwäsche
- Ein paar Socken (2)
- Schlafshirt
- Straßenschuhe
- Bikini
- Daunenjacke

### Werkzeug und Zubehör

- Luftpumpe
- Ersatzschläuche
- Reifenheber
- Flickzeug
- Multitool
- Taschenmesser
- Kabelbinder, Gummis
- Spanngurt
- Kettennieter, Ersatzniete
- Einweghandschuhe
- Fahrradschloss
- Bidons
- Biwaksack

### Elektronik

- Garmin
- Radcomputer
- Smartphone
- Powerbank
- Ladekabel für Smartphone, Garmin, Lampe
- Ersatz-Kabel
- Stirnlampe
- Frontlampe
- Zwei Rücklichter
- Pulsmesser

### Kleinkram

- Geld, Ausweis
- Krankenkassen-, EC-, Kreditkarten
- Hausschlüssel
- Kugelschreiber
- Sonnenbrille
- Taschentücher
- Tütchen, Mülltüte

### Waschzeug

- Zahnpasta und -bürste
- Zahnseide
- Deo
- Kamm
- 50 ml Dose mit Creme fürs Gesicht und Körper
- 10 ml Dose Sitzcreme (50 ml)
- 4 Ibuprofen
- Pflaster
- Sonnencreme

### Das muss noch mit

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

\*In Klammern stehen die Mengen für drei Wochen.