

## Packliste für Radreisen

### 1. Kleidung für kühle Tage & Abende

- 2x dünne Fleecejacken
- 1x dünne schwarze Regenjacke
- 1x dünne lange Hose
- 1x langes Unterhemd + lange Unterhose (sonst als Schlafklamotte)
- 2 x dicke Merino Wollsocken
- 2x Buffschals für Hals

### 2. Kleidung für warme & heiße Tage

- 1x dünne kurze Hose
- 2x T-Shirts aus 100% Baumwolle
- 1x T-Shirt aus 100% Merinowolle
- 1x Schirmmütze (gegen Sonne)
- 1x Schwimmhose
- 1x Radbrille mit Wechselgläsern orange & schwarz

### 3. Regenbekleidung

- 1x dünne schwarze Regenjacke
- 1x Regenüberhose

### 4. Schuhe

- 1x Turnschuhe
- 1x Badeschlappen
- 1x geschlossene Trekkingsandalen

### 5. Körperpflege

- 1x kleiner Kulturbeutel (mit Reissverschluss verschliessbar)
- 1x Waschlappen
- 1x Zahnbürste
- 1x kleine Zahnpaste
- 1x gewachste Zahnseide
- 1x Nagel- Schere
- 1x Nagelfeile
- 1x Nagelclipser
- 1x Duschgel
- 1x kleine Dose Rasierschaum
- 2x Nassrasierer
- 2x große Nadel (Splitteroperationen)
- 1x kleine Tube Sonnencreme LSF 30+

## 6. Schreibwaren und Dokumente

- 1x kleines Notizbuch
- 2x Kugelschreiber
- 1x Textmarker
- 1x Kartenmaterial
- 1x kleines Reisewörterbuch

## 7. Behausung

- 1x Salewa Denali 3 Zelt
- 1x Unterlage für Zelt (Baumarktplane 3 x 2m mit Ösen)
- 1x Daunenschlafsack
- 1x Hüttenschlafsack
- 1x gerollte Schaumstoff Isolationsmatte (Picknickdecke)
- 1x gefaltete silber folierte Isolationsmatte
- 1x kleines aufblasbares Kopfkissen

## 8. Fahrrad & Zubehör

- 1x Trekkingrad
- 2x Ortlieb Backroller Fahrradtaschen
- 2x Ortlieb Frontroller Fahrradtaschen
- 1x Ortlieb Lenkertasche vorne
- 1x Ortlieb Wickelsack für Schlafsachen
- 1x Ortlieb Wickelsack für Zelt
- 1x kleine Luftpumpe
- 5x Ersatzspeichen
- 2x große Trinkflaschen für Fahrradhalter 2x 2L
- 1x Fahrrad- Spiralschloss
- 1x roten 20l Tagesrucksack
- 1x Fahrradhelm
- 2x Spanngurte für Wickelsackbefestigung
- 1x Plastikbox für Fahrrad Reparaturzeug befüllt mit:
  - 1x 3er Innensechskantschlüssel
  - 1x 4er Innensechskantschlüssel
  - 1x 5er Innensechskantschlüssel
  - 1x Kettenschloss
  - 2x Reifenheber
  - 1x Flickzeugset
  - 1x Speichenschlüssel
  - 1x Ersatzschrauben
  - 1x Kettenöl
  - 1x Lappen
  - 1x Ersatz- Bremsbeläge

## 9. Rollende Küche

- 1x Gaskocher mit 2x C 206 Stech- Gaskartuschen
- 1x tiefer Edelstahl- Teller
- 1x Edelstahltasse
- 1x kleine 24cm Alu antihaft Bratpfanne
- 1x Plastikbox für Kochutensilien befüllt mit:
  - 1x kleinen Salzstreuer
  - 1x kleine Peffermühle
  - 50x Zuckersticks
  - 1x kleine Flasche mit Sonnenblumenöl
  - 1x Brötchenmesser
  - 1x Gabel
  - 1x Löffel groß
  - 1x Löffel klein
  - 1x Pfannenwender
  - 1x löslichen Kaffee
  - 1x kleines Gemüsemesser
  - 1x Taschenmesser
  - 1x kleines Gemüsemesser
  - 1x kleines leichtes Schneidebrett
- 1x Plastikbox für Spülutensilien befüllt mit:
  - 1x Glitzieschwamm
  - 1x Schwammtuch
  - 1x kleine Spülflasche
  - 2x dünnes Geschirrtuch
  - 2x Einwegfeuerzeug für Gaskocher

## 10. Elektrisches

- 1x einfaches candybar Handy + Ladegerät
- 1x Fotokamera + Ladegerät
- 1x SD Karte/n
- 1x USB Stick
- 1x MP3 Player + Ladegerät
- 1x Stirnlampe (Petzl - dimmbar)

## 11. Reiseapotheke

- 1x Heuschnupfen- Augentropfen 40er 0,5ml Packung
- 1x Heuschnupfen- Nasenspray
- 1x Heuschnupfen- Tabletten 40er
- 1x Magen Darm Tabletten 10er
- 1x Kopfschmerz Tabletten 40er