

Deine Checkliste für den perfekten Fahrradtag!



FaFit24
Ihr Fahrrad-Fitness-Experte



Bekleidung

- T-Shirts
- Unterhemden
- Radlerhosen mit Innenpolster
- Pullover / Hoodies
- Windjacke
- Regenjacke (lang)
- Regenhose (lang)
- Armlinge / Beinlinge
- Fahrradschuhe / Sportschuhe
- Fahrradhelm
- Fahrradhandschuhe
- Sonnenbrille
- Halstuch (auch als Mütze nützlich)
- Wechselsocken

Ausrüstung

- Fahrrad / eBike
- Rucksack / Tasche
- Fahrradschloss
- Trinkflasche
- Akku + Ladekabel
- Akku-Schlüssel
- Radcomputer / Navi
- Beleuchtung
- Klingel

Persönliche Gegenstände

- Smartphone + Ladekabel
- Geld (Bank- / Kreditkarte)
- Medikamente
- Insektenspray
- Handdesinfektion
- Taschenmesser
- Erste Hilfe Set
- Sonnencreme

Dokumente

- Personalausweis
- Versichertenkarte
- Impfausweis
- Bahnkarte / Zugticket

Verpflegung

- Snacks und Proviant
- Wasser
- Thermoskanne
- Teebeutel
- Getränkepulver
- Wasser / Campingkocher
- Feuerzeug
- Mülltüte

Vor der Fahrt prüfen

- Sind die Reifen ohne Schäden?
- Stimmt der Luftdruck im Reifen?
- Sind Pedale festgeschraubt?
- Funktionieren die Bremsen?
- Ist der Lenker stabil?
- Funktioniert die Beleuchtung?
- Was meldet der Wetterbericht?
- Haben Unterkunft / Einkehrmöglichkeiten offen?
- Akku-Ladegerät (falls eBike)
- Fehlermeldungen checken (falls eBike)

Bei Mehrtagestouren

- Pumpe
- Multitool
- Ersatzschlauch
- Reifenheber

Kulturtasche

- Shampoo
- Duschgel
- Seife
- Schwamm / Waschlappen
- Handtuch
- Kamm
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Feuchtigkeitscreme
- Deo
- Feucht- und Taschentücher
- Haargummis / Haarspangen

