

# Die Checkliste für den **Ausflug mit dem Fahrrad.\***

Für den Ausflug mit dem Rad hat ratiopharm die wichtigsten Dinge zusammengefasst, die auf keiner Tour fehlen sollten.

## Bevor es losgeht

- Rad auf Verkehrstauglichkeit und Sicherheit prüfen
- Routen planen
- Mitgliedschaft beim ADFC abschließen
- Gesundheitscheck beim Arzt
- Kopien/Scans aller wichtigen Dokumente (digital auf USB-Stick/Cloud/Dropbox)
- Kreditkartensperrnummer notieren

## Dokumente

- (Internationaler) Führerschein
- Reisepass/Personalausweis/Kreditkarte(n)/Bahncard
- Buchungsunterlagen (z. B. Zugticket)
- Krankenversichertenkarte/Impfausweis
- Tourenatlas/Karte/Wegbeschreibung

## Kosmetikbeutel

- Apres Lotion/Sonnencreme
- Hirschtalg/Sportcreme
- Deo
- Haarbürste/Haargummis
- Damenhygieneartikel
- Lippenpflege mit LSF

## Werkzeug/Utensilien

- Ersatzteile (Schlauch, Speichen, Bremsbeläge, Speichenmagnet, Schalttauge)
- Flickzeug/Reifenflick-Set
- Innensechskantschlüssel
- Kettenschloss/Kettennieter
- Luftpumpe
- Multitool
- Reifenheber
- Reflektoren/zusätzliches Fahrradlicht

## Tourapotheke



- Präparate gegen Hautirritationen wie Sonnenbrand und Insektenstiche
- Desinfektionsmittel, desinfizierende Salbe zur Wundversorgung sowie Wundbalsam
- Allergiemedikamente
- Schmerzmittel
- Mücken- und Insektenspray
- Pflaster/Blasenpflaster/steriles Verbandsmaterial
- Dauermedikation

## Sonstiges

- Mundschutz/Händedesinfektion
- Feuerzeug/Taschenmesser
- Oropax/Ohrstöpsel
- Handtuch

## Zusätzliche Tipps

- Tragen Sie geeignete Fahrradbekleidung und packen Sie wenn nötig Wechselkleidung ein
- Die wichtigsten Notfallnummern
- Blutgruppenausweis

## Technik

- Powerbank
- Smartphone/Kamera
- MP3-Player/Kopfhörer
- Navigationsgerät/GPS-Gerät
- Taschen-/Stirnlampe/Batterien

## Gepäckstücke

- Fahrradrucksack/Regenhülle
- Bauchtasche für die wichtigsten Dokumente und Wertstücke

## App „Pollen-Radar“



Empfehlung für eine unbeschwerte Allergiezeit.  
[www.ratiopharm.de/allergiezeit](http://www.ratiopharm.de/allergiezeit)

## Essen und Trinken

- Energie-/Proteinriegel
- Snacks
- Thermosflasche

## Bekleidung

- Badesachen
- Wetterfeste Jacke/Hose
- Sportbrille/Sonnenbrille/Brille