

Checkliste für Ihren Fahrradurlaub

Kleidung

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Radhose | <input type="checkbox"/> Fahrradtrikot bzw. Sport-Shirt |
| <input type="checkbox"/> Sonnenschutz für den Nacken | <input type="checkbox"/> Softshell- oder Fleecejacke |
| <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche | <input type="checkbox"/> Sportsocken bzw. Strümpfe |
| <input type="checkbox"/> Fahrradhandschuhe | <input type="checkbox"/> Fahrradschuhe |
| <input type="checkbox"/> Sportbrille | <input type="checkbox"/> T-Shirts oder langärmlige Shirts |
| <input type="checkbox"/> Jeans bzw. lange Hose | <input type="checkbox"/> Shorts bzw. Kurze Hose |
| <input type="checkbox"/> Gürtel | <input type="checkbox"/> Rock bzw. Kleid |
| <input type="checkbox"/> Regenhose | <input type="checkbox"/> Regenjacke |
| <input type="checkbox"/> Normale Socken bzw. Strümpfe | <input type="checkbox"/> Pyjama |
| <input type="checkbox"/> Ggf. Mütze und Schal | <input type="checkbox"/> Normale Schuhe für abends |
| <input type="checkbox"/> Flip Flops | <input type="checkbox"/> Ggf. Badebekleidung |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> Handtuch |
| <input type="checkbox"/> Waschlappen | <input type="checkbox"/> Stoffbeutel für Schmutzwäsche |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ausrüstung

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fahrrad | <input type="checkbox"/> Fahrradhelm |
| <input type="checkbox"/> Fahrradrucksack | <input type="checkbox"/> Fahrradtaschen in verschiedenen Größen |



HanseMerkur

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ggf. Regenschutz für Fahrradtaschen | <input type="checkbox"/> Gepäckträger |
| <input type="checkbox"/> Werkzeug und Reparaturutensilien | <input type="checkbox"/> Luftpumpe |
| <input type="checkbox"/> Ersatzschlauch | <input type="checkbox"/> Ersatzseilzüge (Bremsen und Gangschaltung) |
| <input type="checkbox"/> Fahrradschloss | <input type="checkbox"/> Ggf. Zusatzbeleuchtung |
| <input type="checkbox"/> Trinkflasche inkl. Halterung | <input type="checkbox"/> Kartenmaterial |
| <input type="checkbox"/> Reiseführer | <input type="checkbox"/> Handy inkl. Ladegerät |
| <input type="checkbox"/> Fotoapparat inkl. Ladegerät | <input type="checkbox"/> Batterien |
| <input type="checkbox"/> Stift und Papier | <input type="checkbox"/> Reise-Wecker |
| <input type="checkbox"/> Reise-Nähset | <input type="checkbox"/> Reise-Föhn |
| <input type="checkbox"/> Schere | <input type="checkbox"/> Sicherheitsnadeln |
| <input type="checkbox"/> Ggf. Zelt | <input type="checkbox"/> Ggf. Isomatte |
| <input type="checkbox"/> Ggf. Schlafsack | <input type="checkbox"/> Energy-Riegel bzw. Traubenzucker |
| <input type="checkbox"/> Ggf. Vitamin- bzw. Mineralientabletten | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Kulturtasche

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sportbandagen | <input type="checkbox"/> Blasenpflaster |
| <input type="checkbox"/> Normales Pflaster | <input type="checkbox"/> Verbandsmittel |
| <input type="checkbox"/> Sterile Wundkompressen | <input type="checkbox"/> Desinfektionsspray |
| <input type="checkbox"/> Sportsalbe | <input type="checkbox"/> Schmerz- und Fiebertabletten |
| <input type="checkbox"/> Medikamente gegen Durchfall | <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente |



HanseMerkur

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ggf. Rettungsdecke | <input type="checkbox"/> Pinzette |
| <input type="checkbox"/> Zeckenzange | <input type="checkbox"/> Insektenspray |
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste | <input type="checkbox"/> Zahnpasta |
| <input type="checkbox"/> Deodorant | <input type="checkbox"/> Seife |
| <input type="checkbox"/> Shampoo | <input type="checkbox"/> Duschgel |
| <input type="checkbox"/> Gesichtscreme | <input type="checkbox"/> Handcreme |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme | <input type="checkbox"/> After-Sun-Pflege |
| <input type="checkbox"/> Lippenpflegestift mit Sonnenschutz | <input type="checkbox"/> Wattestäbchen |
| <input type="checkbox"/> Make-Up und Schminkutensilien | <input type="checkbox"/> Abschminkprodukte |
| <input type="checkbox"/> Haarbürste bzw. Kamm | <input type="checkbox"/> Haarspray bzw. -Gel |
| <input type="checkbox"/> Haargummi | <input type="checkbox"/> Rasierer |
| <input type="checkbox"/> Aftershave-Lotion | <input type="checkbox"/> Kontaktlinsenpflegemittel |
| <input type="checkbox"/> Kontaktlinsenbehälter | <input type="checkbox"/> Brillenetui |
| <input type="checkbox"/> Nagelschere | <input type="checkbox"/> Nagelfeile |
| <input type="checkbox"/> Ohropax | <input type="checkbox"/> Taschentücher |
| <input type="checkbox"/> Handwaschmittel | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Handwaschmittel | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dokumente

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Reisepass bzw. Personalausweis | <input type="checkbox"/> Ggf. Visum für das Zielland |
| <input type="checkbox"/> Buchungsunterlagen für Hotel o.ä. | <input type="checkbox"/> Zug- bzw. Flugtickets |
| <input type="checkbox"/> EC- bzw. Kreditkarte | <input type="checkbox"/> Versichertenkarte (Krankenkasse) |



HanseMerkur

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Unterlagen Auslandskrankenversicherung | <input type="checkbox"/> Ggf. Fremdwährung |
| <input type="checkbox"/> Ggf. Traveller Cheques | <input type="checkbox"/> Führerschein |
| <input type="checkbox"/> Fahrzeugpapiere (bei Anreise mit PKW) | <input type="checkbox"/> Straßenkarte |
| <input type="checkbox"/> Adressbuch | <input type="checkbox"/> Notizbuch |
| <input type="checkbox"/> Ggf. Mitgliedsausweis „ADFC“ o.ä. | <input type="checkbox"/> Impfbuch |
| <input type="checkbox"/> Kopien aller wichtigen Dokumente | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Sonstiges

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Reisepass/Personalausweis auf Gültigkeit überprüfen | <input type="checkbox"/> Auslandskrankenversicherung auf Gültigkeit prüfen |
| <input type="checkbox"/> Familie, Freunde, Nachbarn informieren. | <input type="checkbox"/> Urlaubsadresse an Vertrauensperson weitergeben |
| <input type="checkbox"/> Haustier- und Pflanzenversorgung regeln | <input type="checkbox"/> Wohnungsschlüssel hinterlegen |
| <input type="checkbox"/> Zeitung abbestellen bzw. Nachsendeauftrag einrichten | <input type="checkbox"/> Kühlschrank leeren bzw. herunterdrehen |
| <input type="checkbox"/> Wasserzufuhr für Waschmaschine bzw. Spülmaschine abstellen | <input type="checkbox"/> Akkus von benötigten Elektro-Geräten voll aufladen |
| <input type="checkbox"/> Standby-Geräte abschalten | <input type="checkbox"/> Müll entsorgen |
| <input type="checkbox"/> Fenster und Türen abschließen | <input type="checkbox"/> Bei Dauerfrost Heizung auf niedriger Stufe laufen lassen |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |