TSV Ginsheim
Ausrüstungsliste Radtour – Ein- und Mehrtagesfahrten

Kleidung

- Handschuhe (Gel)
- Radlerhose kurz/lang
- Funktionsunterwäsche
- Regencape / Regenjacke / Windjacke / etc.
- Regenschutzhose, Gamaschen, Schuhüberzieher (alternativ 2 Plastiktüten mit Klebeband)
- Buff, Funktionstuch
- Ärmlinge, Beinlinge
- Helm, Sonnenbrille, Mückenschutzbrille
- Reinigungstücher (kleine Packung)
- Wechselsachen

Werkzeug / Ersatzteile / Fahrradzubehör

- Getränkehalter plus Getränk
- 1. Hilfe Box klein, Taschenmesser, Sicherheitsnadeln
- Flickzeug, Schrauben, Deckmantelheber
- Werkzeugsatz mit Inbusschlüssel, Zange
- Ersatzschlauch / Pannenspray
- Gummistrippen, verschiedene Kabelbinder
- Gepäcktaschen wasserfest (ansonsten Inhalt in Plastiktüten verpacken)
- Luftpumpe (auf Ventilart achten) / Ersatzventile
- Fahrradschloss
- Pfefferspray gegen bisswütige Tiere
- Navi (mit Offlinekarten), Zieladressen
- Handy/Smartphone, PIN nicht vergessen
- Ladegerät E-Bike, Mehrfachstecker

Persönliches

- Travel Adapter mit Aufladestrippe Handy, kleine Power Bank
- Bargeld, EC-Karte, Kreditkarte
- Führerschein, Personalausweis, Krankenversicherungskarte

Hygiene / Medikamente

- Sonnencreme
- Mund- und Nasenschutz
- persönliche Medikamente
- Insektenstichheiler
- (Zecken-) Pinzette

Sonstiges

Ersatzkleidung (auch Wechselschuhe), die im Auto verbleiben, falls am Tourenende wegen Schlechtwetter nasse Kleidung gegen trockene getauscht werden muss.

Bei Mehrtagestouren zusätzlich

- Reiseset: Shampoo, Zahnpasta, Zahnbürste, Deo, Kamm, Bürste
- Waschmittel für Kleidung
- Durchfalltabletten, Schmerzmittel (Kopfschmerzen)
- Bobbescreme (Kaufmanns Haut- und Kindercreme, Hirschtalg)
- Badelatschen, Schuhe zum Wechseln
- Ohrenstöpsel (Schutz vor Schnarchfüchsen)
- Reisehandtuch
- Stirnlampe