



Fahrradtour (Inland)

Vor der Abreise besorgen oder erledigen:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte / EC-Karte / Geld | <input type="checkbox"/> Gas und Wasser abstellen |
| <input type="checkbox"/> Krankenversicherungskarte | <input type="checkbox"/> Alarmanlage scharf stellen |
| <input type="checkbox"/> Impfausweis, Impfungen | <input type="checkbox"/> Ausweise auf Gültigkeit überprüfen |
| <input type="checkbox"/> Wohnungsschlüssel hinterlegen | <input type="checkbox"/> Zeitschaltuhr für Innen- und Außenbeleuchtung einstellen |
| <input type="checkbox"/> Hausbetreuung organisieren (Post, Blumen, Haustiere) | <input type="checkbox"/> Notfallkarte |
| <input type="checkbox"/> Zeitung abbestellen | <input type="checkbox"/> Batterien / Akkus laden |
| <input type="checkbox"/> Wertsachendeponieren | <input type="checkbox"/> Adressen und Telefonnummern von Verwandten und Bekannten |
| <input type="checkbox"/> Kühlschrank leeren | <input type="checkbox"/> Fahrradkarte |
| <input type="checkbox"/> Müll entsorgen | <input type="checkbox"/> Fahrrad auf Verkehrssicherheit überprüfen |
| <input type="checkbox"/> AB einschalten oder Telefonrufumleitung auf Handy einrichten | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Elektrogeräte Netzstecker ziehen | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Türen und Fenster verriegeln | <input type="checkbox"/> _____ |

Einpacken:

1. Kosmetik /Hygieneartikel

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> All in one:
Duschgel/Shampoo/Conditioner | <input type="checkbox"/> Handcreme |
| <input type="checkbox"/> Haarstyling-Produkte | <input type="checkbox"/> Spiegel |
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste / Zahnseide / Zahnpasta | <input type="checkbox"/> Wattepad |
| <input type="checkbox"/> Zahnspange und Reinigungsmittel | <input type="checkbox"/> Hygieneartikel |
| <input type="checkbox"/> Bürste/Kamm | <input type="checkbox"/> Wattestäbchen |
| <input type="checkbox"/> Rasierset | <input type="checkbox"/> Haarspange |
| <input type="checkbox"/> Sonnenschutzmittel mit verschiedenen Schutzfaktoren | <input type="checkbox"/> Taschentücher |
| <input type="checkbox"/> After-Sun | <input type="checkbox"/> Feuchttücher |
| <input type="checkbox"/> Kontaktlinsenpflege | <input type="checkbox"/> Handtücher |
| <input type="checkbox"/> Gesichtscreme | <input type="checkbox"/> Waschlappen |
| <input type="checkbox"/> Haargel bzw. -spray | <input type="checkbox"/> Pinzette |
| <input type="checkbox"/> Nagelpfeile/Nagelschere | <input type="checkbox"/> Desinfektionsmittel |
| <input type="checkbox"/> Ersatzbrille/Lesebrille | <input type="checkbox"/> Insektenschutz |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Deodorant | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> _____ |

2. Reiseapotheke

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Schmerztabletten | <input type="checkbox"/> Verhütungsmittel |
| <input type="checkbox"/> Mittel gegen Übelkeit | <input type="checkbox"/> Pflaster/Schere |



- Wund- und Brandsalbe
- Toilettenspray
- Wichtige persönliche Medikamente
- Mittel gegen Allergien

- Mittel gegen Durchfall / Abführmittel
- _____
- _____
- _____

3. Kleidung

- Unterhosen / Slips
- Strümpfe / Socken
- Jacken
- Hosen
- Schlafanzug / Nachthemden
- Schuhe
- Unterhemden
- Hemdchen / BHs
- Pullover
- ggf. Badehose oder Bikini
- Schal / Halstuch

- Kopftuch / Cappy
- Sweatshirts / T-Shirts
- Sportbekleidung
- Sportschuhe
- Leggings
- Gürtel
- Regenhaube / Regenponcho
- _____
- _____
- _____

4. Fürs Handgepäck

- Fotoapparat
- Essen und Trinken
- Sonnenbrille
- Kontakt-Telefonnummern / Notfallnummern
- Wichtige Medikamente
- Kaugummi / Mittel gegen Reisekrankheit
- Feuerzeug
- Lippenpflegestift ggf. mit Lichtschutzfaktor

- Handcreme
- Kugelschreiber
- Taschentücher
- Geldbeutel
- Mobiltelefon
- Ladegerät für Handy / Digicam usw.
- _____
- _____
- _____

5. Rund-ums-Fahrrad

- Rucksack
- Flicker
- Gummikleber
- Luftpumpe
- Satteltasche
- Helm
- ggf. Fahrradanhänger
- Fahrradschloss
- Werkzeug
- GPS Uhr

- ggf. Klickschuhe
- Kartenhalter
- Hosenklemme
- Reflektoren
- Fahrradhandschuhe
- Fahrradhose
- Gel-Sitz-Pad
- _____
- _____
- _____