

## Sonstiges

Check

- 1 superleichter, zusammenfaltbarer Rucksack, 4 Leinentaschen, 2 Plastiktüten
- Ausweis, Geld, Bankkarte, Kreditkarten, Brustbeutel/ Geldgürtel. Kleine Umhänge-Tasche für den Transport der Wertsachen.
- Krankenkassenkarte, Impfpass
- ADFC- Mitgliedsausweis mit Mitgliedsnummer, für 24-Stunden-Hotline-Fahrrad-Pannenhilfe   
(Bei Panne oder Unfall wird kostenlos nach Hause oder zur nächsten Werkstatt abgeschleppt).
- Hotline: 0221-82779422
- Adressen, Zimmernachweise, Bett+Bike (Verzeichnis oder App, [www.bettundbike.de](http://www.bettundbike.de))
- Radkarten, Infomaterial über Sehenswürdigkeiten
- Kuli
- Buch, Spiel (klein)
- Handy, Handy-Ladegerät
- Evtl. Powerbank, falls ausgiebige Fahrradnavigation per Handy geplant ist
- Sonnenbrille
- Plastikteller, Löffel
- Taschenmesser
- Wohnungsschlüssel
- Tempotaschentücher

ADFC  
Hotline:  
0221-82779422

# Vorstellung ADFC

Wir haben uns als Ziel gesetzt, den Radverkehr attraktiver und sicherer zu gestalten. Unser Stammtisch ist am ersten Freitag des Monats, 17 Uhr im Café K16 an der Christuskirche (Kirchstraße 16, Plettenberg). Wir wünschen viel Spaß und sicheres Fahren auf Ihrer nächsten Fahrradtour.



**ADFC Ortsgruppe Plettenberg**

Website: [plettenberg.adfc-mk.de](http://plettenberg.adfc-mk.de)

**Zoran Grete**

Mobil: 0160-91073129

Mail: [zoran.grete@adfc-mk.de](mailto:zoran.grete@adfc-mk.de)

**Sebastian Rittner**

Mobil: 0157-33230397

Mail: [sebastian.rittner@adfc-mk.de](mailto:sebastian.rittner@adfc-mk.de)

Mit freundlicher Unterstützung



Plettenberger KulTour GmbH  
Kaiserstraße 9  
58840 Plettenberg  
[www.plettenberg-kultour.de](http://www.plettenberg-kultour.de)



# TOUREN RAD

## PACKLISTE



**Urlaub mit dem Rad**

Packtipps auf einen Blick

## Fahrrad, Packtaschen & Co.

	Check <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Tourenrad mit Gepäckträger</b>	<input type="checkbox"/>
<b>2 Gepäckträger-Packtaschen</b> , 100% wasserdicht, z.B. Fabrikat Ortlieb mit Rollverschluss. (Ortlieb bei 2-Rad-Schröder erhältlich. Alternativen bei 2-Rad-Meyer und Bike Galerie Plettenberg).	<input type="checkbox"/>
Sind nicht regenfeste Packtaschen vorhanden, dann Auskleiden mit dickem Bauschuttsack aus Plastik aus dem Baumarkt.	
Zusätzlich empfehlenswert: <b>1 großer Packsack</b> , 100% wasserdicht, mit Rollverschluss (nicht benötigtes Packvolumen kann „weggerollt“ werden). Packsack mit 2 Spanngummis auf dem Gepäckträger fixieren.	<input type="checkbox"/>
Optional: Lenkertasche für Kleinigkeiten	
<b>Fahrradhelm</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Trinkflasche</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Reifen mit Pannenschutz</b> (z.B. Schwalbe Marathon). Alternativ Luftpumpe, Flickzeug, Fahrradwerkzeug mitnehmen.	<input type="checkbox"/>
Sehr gutes <b>Fahrradschloss</b> , Schlüssel	<input type="checkbox"/>
<b>Akkuladegerät</b> falls E-Bike	<input type="checkbox"/>

## Fahrradzubehör

	Check <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Fahrradhandschuhe</b> (gegen Sonnenbrand und Stoßbelastung auf langer Tour)	<input type="checkbox"/>
<b>Lappen, Fahrradöl, Einmalhandschuhe</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Inbusschlüssel</b> , Torx-Schlüssel, Maulschlüssel für Radachsen, ggf. sonstiges Werkzeug	<input type="checkbox"/>
Fahrrad- <b>Regenjacke</b> , Fahrrad- <b>Regenhose</b> , ggf. Fahrradponcho, ggf. wasserdichte Überschuhe	<input type="checkbox"/>
4 zusätzliche <b>Spanngummis</b>	<input type="checkbox"/>
ggf. <b>Radlerbrille</b>	<input type="checkbox"/>

## Wäsche

	Check <input checked="" type="checkbox"/>
Zum <b>Waschen</b> der Wäsche: Rei in der Tube, Schnur (als Wäscheleine), 6 Wäscheklammern	<input type="checkbox"/>
<b>4 U-Hosen</b> bzw. <b>Rad-Funktions-U-Hosen</b>	<input type="checkbox"/>
<b>3 U-Hemden</b> bzw. <b>Rad-Funktions-U-Hemden</b>	<input type="checkbox"/>
4 Paar <b>Socken</b>	<input type="checkbox"/>
<b>1 Hemd</b> (lang), 3 <b>T-Shirts</b>	<input type="checkbox"/>
<b>1 Hose</b> , <b>1 kurze Hose</b>	<input type="checkbox"/>
1 warmes <b>Oberteil</b> , lang	<input type="checkbox"/>
<b>Trainingsanzug</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Schlafanzug</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Radler-Funktions-Hose</b> , lang (gegen Sonnenbrand) und kurz. Mit oder ohne Radsattel-polsterung.	<input type="checkbox"/>
<b>Radler-Funktionsoberteile</b> , auch lang (Sonnenbrand)	<input type="checkbox"/>
<b>Halstuch</b> (Loop)	<input type="checkbox"/>
<b>1 Handtuch</b>	<input type="checkbox"/>
<b>1 Geschirrtuch</b>	<input type="checkbox"/>
<b>1 Geschirr-Lappen</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Badeschuhe</b> (für Duschbenutzung und als Hausschuhe geeignet), in Leinentasche verpackt.	<input type="checkbox"/>
<b>Turnschuhe</b> , in Leinentasche verpackt.	<input type="checkbox"/>



BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE  
[WWW.ADFC-MK.DE](http://WWW.ADFC-MK.DE)

## Waschtasche

	Check <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Kleiner Fön</b> (dringend notwendig, auch zum Trocknen der Wäsche (besonders gut bei Socken)	<input type="checkbox"/>
<b>Waschlappen</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Zahnbürste, Zahnpasta</b>	<input type="checkbox"/>
ggf. <b>Rasierzeug</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Nagelschere</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Haarbürste, Kamm</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Shampoo, Creme</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Sonnencreme, Lippen Sonnenschutz</b>	<input type="checkbox"/>

## Medikamententasche

	Check <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Mückenmittel</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Medikamente</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Magnesium</b> (gegen Krämpfe nach langer Fahrt)	<input type="checkbox"/>

## Schwimm- und Strandsachen (optional)

	Check <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Leinentasche</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Badeanzug, Badehose</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Schwimmbille, Ohrstöpsel</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Badehandtuch</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Schlüsselsafe</b>	<input type="checkbox"/>