

## **Packliste: 4-Tage Radtour**

- Bargeld + Kreditkarte / Geldkarte
- Ausweis

### **Kulturbeutel**

- Bürste (+Haargummis)
- Zahnbürste + Pasta
- Sonnencreme + Aftersun
- Deo
- Shampoo (+Spülung)
- Pinzette (Zecken!)
- Damenhygieneartikel (+Verhütung)

### **Kleidung (inkl. das bereits am Körper!)**

- Regenjacke
- Langarm
- 2x Kurzarm
- 2x Radhosen
- 2x Sport-BH
- Sportbrille & Helm
- 1x Normales Outfit für Abends
- Bikini + Mikrofaserhandtuch
- Radschuhe (+normale Schuhe)

### **Essen / Trinken**

- 2x Trinkflaschen Fahrrad
- Magnesium & Calcium
- Proteingetränk
- Energieriegel / -gels

### **Medikamente**

- Ibuprofen
- Blasenpflaster & normale Pflaster
- Antibrumm

### **Sonstiges**

- Powerbank + Ladekabel
- Krankenversichertenkarte
- Handy
- Kabelbinder
- Werkzeugkit