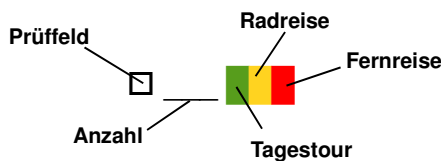


Checkliste zur Vorbereitung Ihrer nächsten Fahrradtour

Dauer und Ziel einer Fahrradtour bestimmen den Umfang der Ausrüstung, die Sie dabei haben sollten. Mit unserem Ampel-Farbsystem können Sie schnell überblicken welche Ausrüstungsgegenstände für Ihre nächste Tour relevant sind. Checken Sie einfach Ihren Ausstattungsbedarf und ergänzen Sie gegebenenfalls die benötigte Anzahl.



Fahrradcheck und Ausstattung

- Fahrradcomputer/Uhr
- Lenkertasche (Radkarten)
- Kleine Satteltasche (Werkzeug)
- Beleuchtung
- Trinkflaschen, -halter
- Schloss
- Packtaschen vorne/hinten
- Fahrradcheck/Inspektion
- Spannrriemen zum Fixieren
- Plastiktüten (zur Unterteilung)

Bekleidung

- Radhosen (kurz/lang)
- Radtrikots (kurz/lang)
- Fahrradhelm
- Regenjacke + -hose
- Radschuhe
- Radhandschuhe
- T-Shirts
- Funktionsunterwäsche + Socken
- Badehose
- Sonnenbrille
- Freizeitjacke-, Hose
- Windweste (Windbreaker)
- Fleece Jacke/Pullover
- Freizeitschuhe, Sandalen

Reiseapotheke

- Mini-Erste-Hilfe-Set
- Insektenschutzmittel
- Schmerztabletten
- Wund-, Heilsalbe
- Desinfektionsmittel
- Durchfallmittel
- Fieberthermometer

Werkzeug und Ersatzteile

- Luftpumpe
- Flickzeug
- Reifenheber
- Minitool
- Gewebe-Klebeband
- Kettennieter
- Speichenschlüssel
- Versch. Schlüssel (z. B. Pedale)
- Kettenöl/Lappen
- Ersatzzüge (Schaltung/Bremsen)
- Ersatz-Kettenglieder
- Schraubenset
- Ersatzschlauch
- Einweghandschuhe/feuchte Tücher (Fahrradschmiere)
- Ersatzreifen (faltbar)

Reiseunterlagen

- Karten/Reiseführer
- Geld + Kreditkarten
- Tickets/Reservierungen
- Ausweis/Pass + Führerschein
- Notfall- + Organspendeausweis
- Wörterbücher
- wichtige Tel.Nr. + Adressen
- Visa + Impfungen
- Passfotos + Kopien der wichtiger Unterlagen

Verpflegung/Aufbewahrung

- Kekse / Süßigkeiten
- Weithals-Plastikflaschen
- Tütensuppen + Outdoor-Fertiggerichte
- Salz/Zucker/Gewürze
- Spaghetti/Tomatenmark
- Vitamin-, Magnesiumtabletten
- Brühwürfel
- Energieriegel/-gels

Camping/Outdoor

- Flaschen/Dosenöffner
- Zelt
- Schlafsack
- Isomatte
- Kocher und Brennstoff
- Kochset
- Besteck
- Tasse
- Handtuch/Schwamm
- Wasserbehälter
- Wasserfilter/Micropur
- Moskitonetz

Sonstiges Zubehör

- Fotokamera (Filme Speicher)
- Dokumentenbeutel/Portemonnaie
- Mobiltelefon
- Ersatzbatterien / Akkuladegerät
- Multitool/Taschenmesser
- Stirnlampe/Taschenlampe
- Feuerzeug/Streichhölzer
- Nadel/Bindfaden
- Sekundenkleber
- Notizblock/Kugelschreiber

Waschzeug/Hygiene

- Sonnencreme
- Zahnpasta + -bürste
- Seife/Duschgel
- Rasierzeug
- Kamm
- Toilettenpapier
- Lippenschutz
- Handtuch
- Brillenputztücher



Fahrrad-XXL Marcks
 Curslackner Neuer Deich
 38
 21029 Hamburg-
 Bergedorf
 Fon: 040 724157-0
 Fax: 040 724157-20

Fahrrad-XXL Hürter
 Hammer Straße 420
 48153 Münster
 Fon: 0251 97803-0
 Fax: 0251 97803-33

Fahrrad-XXL Born
 Detmolder Straße 44-46
 33100 Paderborn
 Fon: 05251 5235-35
 Fax: 05251 5235-40

Fahrrad-XXL Meinhövel
 Mühlenstraße 35
 45894 Gelsenkirchen-
 Buer
 Fon: 0209 93079-0
 Fax: 0209 93079-14

Fahrrad-XXL Emporon
 Overbeckstraße 39
 01139 Dresden
 Fon: 0351 48274-36
 Fax: 0351 48274-35

Dohnaer Straße 250
 01257 Dresden
 Fon: 0351 84389-715
 Fax: 0351 84389-950

Fahrrad-XXL Feld
 Einsteinstraße 35
 53757 St-Augustin
 Fon: 02241 9773-61
 Fax: 02241 9773-77

Fahrrad-XXL Franz
 Industriestraße 18 - 20
 56218 Mülheim - Kärlich
 Fon: 0261 133686-56
 Fax: 0261 133686-95

Fahrrad-XXL Kalker
 Oderstraße 3
 67071 Ludwigshafen
 Fon: 0621 57909-90
 Fax: 0621 57909-89

Fahrrad-XXL Walcher
 Herrenlandweg 2
 73779 Deizisau
 Fon: 07153 8300-0
 Fax: 07153 8300-99

Besuchen Sie uns auch im Internet!
www.fahrrad-xxl.de

Delitzscher Straße 63a
 06112 Halle (Saale)
 Fon: 0345 57543-67
 Fax: 0345 57543-68

Zittauer Straße 21 (B98)
 01904 Neukirch (Lausitz)
 Fon: 035951 3497-16
 Fax: 035951 3497-17

Am Mombacher Kreisel 2
 55120 Mainz
 Fon: 06131 62229-0
 Fax: 06131 62229-90

Hohenfelder Straße 5
 56068 Koblenz
 Fon: 0261 91505-0
 Fax: 0261 91505-0