



Berlin – Warnemünde, was man mitnehmen sollte

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit! Fahrradhelm und entsprechende Kleidung versteht sich von selbst.

Verpflegung

1 – 2 Riegel oder Gels pro Stunde Fahrzeit

- Richtet sich nach Intensität der Belastung, Größe und Leistungsfähigkeit des Fahrers/der Fahrerin

2 Trinkflaschen

- Mindestens eine Flasche nur mit Wasser, damit man sich notfalls auch mal die Hände und/oder Gesicht abspülen kann
- In die zweite Flasche Wasser oder verdünnter Tee oder isotonisches Getränke-Pulver
- Flaschen sollten bei Pausen ggf. nachgefüllt werden

Ersatzmaterial

1 Ersatzschlauch, am besten in Reifentasche

2 Reifenheber

1 Minipumpe

1 x Flickzeug für Mantel, z. Bsp. Park Tool TP-2 (weil klein und passt in die Reifentasche), wenn nicht zur Hand tut es auch die Verpackung der Riegel doppelt gelegt

1 x Flickzeug für Schlauch, z. Bsp. Park Tool GP-2 Super Patch (weil klein und passt in die Reifentasche) oder normales Flickzeug

1 Werkzeug-Minitool, mindestens mit den gängigen Inbusschlüsseln von 2 bis 8 und einem Schlitzschraubendreher, am besten noch mit Kettennieter und Messer (z. Bps. Topeak Alien 2)

Sonstiges

1 aufgeladenes Handy oder Smartphone

- Achtung! Bei längeren Touren daran denken, die Akku-Laufzeit des Gerätes zu beachten.
Deswegen Apps/Funktionen anpassen bzw. ausschalten

1 aufgeladenen Rad-Computer, am besten mit GPS und Routing-Funktion (z. Bsp. Garmin Edge 1000 o. 820)

- Achtung! Bei längeren Touren daran denken, die Akku-Laufzeit des Gerätes zu beachten.
Deswegen möglichst viele Funktionen anpassen bzw. ausschalten

Geld und EC-Karte/Kreditkarte

Ausweis, ggf. Führerschein und Rad-Lizenz

Kleine Radtaschen am Rahmen für zusätzlichen Packraum

Windweste bzw. Regenjacke

PowerBank bzw. Ersatz-Akkus