

## Gepäck – Fahrradtour 2019-20 Südamerika Ecuador ...

(eigene Liste abgeglichen mit Liste des adfc)

<b>Wasserdichte Packtaschen an Fahrrad anpassen / sichern</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x große Packtaschen hinten</li> <li>• 2 x Low Rider</li> <li>• Lenkertasche</li> <li>• Packrolle groß ?</li> <li>• Packrolle klein</li> <li>• Rückspiegel + Ersatz</li> <li>• Schloss – Vorrichtung anbringen / 2 kl. Schlösser / Ersatzschlüssel S</li> <li>• Gummihalierungen / Gepäckhalterungen</li> <li>• Fahrradcomputer / Ersatzbatterien</li> <li>• Wanderrucksack (als Handgepäck bei Flug / Sicherheitsvorschriften beachten) / (als Sicherheit bei dem Entfernen vom Fahrrad – Toilette auf Campingplätzen etc.)</li> </ul>	(Bemerk.:)
<b>Werkzeug (entsprechend des Rades anpassen)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlauch 2 x</li> <li>• Reparaturset</li> <li>• 1 Zange</li> <li>• Inbusschlüssel – Sechskantschlüssel</li> <li>• Schraubenzieher Schlitz / Kreuz</li> <li>• Gabelschlüssel Pedale</li> <li>• Flickzeug-Set</li> <li>• Luftpumpe - Ventil beachten</li> <li>• Lappen 2x</li> <li>• Ersatzteile: Ersatzzahnriemen / Draht / Kabelbinder! / Sekundenkleber, Gewebepbandrolle, Bremschuhe / Schalldrähte</li> <li>• bei Flug – benötigtes Werkzeug für den Aufbau des Fahrrades in Fahrradkiste verpacken (<b>Pumpe, Lenker, Pedale</b>)</li> </ul>	
<b>Fahrradkleidung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Unterhosen eng</li> <li>• 2 Strümpfe</li> <li>• 2 Fahrradhosen lang / kurz</li> <li>• 2 Fahrradhemden</li> <li>• 1 Fahrradpullover rot / 1 Fahrradjacke blau</li> <li>• Regenhose lang</li> <li>• Stoffhose lang – wenn es nicht regnet</li> <li>• Regenjacke + Poncho (Starkregen)</li> <li>• Windjacke</li> <li>• Helm / Helmschutz gegen Regen // ev. kl. Mütze</li> <li>• Fahrradschuhe</li> <li>• Radhandschuhe</li> <li>• Plastiktüten für Dreckwäsche oder nasse Wäsche</li> </ul>	
<b>Bekleidung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Unterhosen</li> <li>• Strümpfe</li> <li>• Taschentücher 5x / sonst Tempo</li> <li>• 2 Oberhemden</li> <li>• 1 Jacke warm / Pullover</li> <li>• Sandalen oder/und Turnschuhe</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlafbekleidung: Sporthose lang / T-Shirt</li> <li>• kurze Hose (Shorts / halblang)</li> <li>• leichte lange Hose (bei Hinreise an)</li> <li>• Badehose</li> <li>• Gürtel für die Hosen</li> <li>• Kompressionstrümpfe 2x – Flugzeug !?</li> </ul>	
<p><b>Camping – alles kontrollieren!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichtzelt / passender Bodenschutz</li> <li>• ev. Tarp</li> <li>• Campingstuhl (Faltstuhl)</li> <li>• Heringe / Schnüre / Zange (s.o.)</li> <li>• Schlafmatte</li> <li>• Schlafsack</li> <li>• aufblasbares Kopfkissen / Bezug</li> <li>• große Tüten für nasse Teile (separates Packen)</li> <li>• Wäscheleine</li> <li>• Wäscheklammern 10 x</li> <li>• Ersatzschnüre / Leinen ?</li> <li>• Stirnlampe / Ersatzbatterien</li> </ul>	
<p><b>Kochen / Trinken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reisekocher / im Land kaufen? (bei Flug kein Gas oder Benzin, nur leere, ungebrauchte Flaschen)</li> <li>• Kochtopfset</li> <li>• Trinkbecher</li> <li>• neues Feuerzeug (nicht im Handgepäck)</li> <li>• Besteck</li> <li>• Messer extra</li> <li>• Wasserflaschen ( 2 + 1l) + (Wassersack – je nach Tagestour)</li> <li>• Salz-Pfeffer-Mischung</li> <li>• Süßstoff ?</li> <li>• Magnesium – Tütchen oder Tabletten</li> <li>• Traubenzucker</li> <li>• leere Plastikgefäße für später gekaufte Nahrungsmittel / Öl / Kaffee / Tee / Marmelade / Suppen / Nudeln (?) und Stofftaschen / kl. Plastiktüten</li> <li>• Wasserfilter + Filterpapier für verschmutztes Wasser (?)</li> <li>• Schwamm / Spülmittel / Küchentuch</li> </ul>	
<p><b>Papiere / Unterlagen / Geld /// Kopien der Papiere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pass (Personalausweis) / Visum?</li> <li>• Ausweis Jugendherberge</li> <li>• Flugtickets / rechtzeitig einchecken!</li> <li>• Bargeld / Scheckkarte(n)</li> <li>• Notfallpapiere (Adresse / Telefon / Krankheiten)</li> <li>• Medizinische Vorsorge /Impfungen ?</li> <li>• Versicherungsschutz / Rücktransport ?</li> <li>• bei Fluggepäck (in jedes Gepäckstück Adresse / Infos!)</li> <li>• Sicherheitsgeldbeutel</li> <li>• alternativer Geldbeutel (bisschen Bargeld und Geldkarte)</li> <li>• Smartphone / Netzgerät / Kabel</li> <li>• passender Stecker (Ausland)</li> <li>• Notebook + Netzgerät (?)</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotokamera / Filmkamera + ... ?</li> <li>• Adressen / Schreibzeug / Papier</li> <li>• Karten / Infomaterialien / Routenbeschreibungen / Camping / Sprachführer</li> <li>• Lupe/Brille/Lesebrille/Ersatzbrille, Brillenputztücher, Brillenband !</li> </ul>	
<p><b>Toilette</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 x Waschlappen (wenn´s keine Dusche gibt ...)</li> <li>• 2 x leichtes Handtuch</li> <li>• Klopapier 2 Rollen</li> <li>• Papiertaschentücher</li> <li>• Shampoo für alles</li> <li>• Kamm / Bürste</li> <li>• Zahnbürste / -seide / -pasta</li> <li>• Sonnenschutzmittel</li> <li>• Rasierzeug</li> <li>• Lippenfettstift</li> <li>• Nagelpflege ( Schere / Pinzette !)</li> <li>• kl. Föhn / kl. Spiegel</li> <li>• Wattestäbchen</li> </ul>	
<p><b>Radapotheke (geringe Mengen)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• individuelle Medikamente</li> <li>• Erste-Hilfe-Set klein (Pflaster / Mullbinde / Klebeband / Schere)</li> <li>• Wundspray</li> <li>• Insektenschutzmittel</li> <li>• Sonnenschutz</li> <li>• Wundsalbe</li> <li>• Protect-Salbe ( Gesäß!)</li> <li>• Kohletabletten</li> <li>• Ibuprofen (entzündungshemmend)</li> <li>• Kopfschmerzmittel</li> </ul>	
<p><b>Kleinzeug / Sonstiges</b>  Nähzeug / Plastiktüten große und kleine / Stoffbeutel / Bärenspray (im Fluggepäck verboten!) / Schlüssel / Ersatzschlüssel / Pfeife / Uhr / Handalarm / Ersatzbatterien / Waschmittel in der Tube ...  Nahrungsmittel vor Ort kaufen!</p> <p>In einem tragbaren Kanupacksack (130l) verstaue ich alles für den Flug – max.23 kg Gepäck:  / Wanderrucksack/Handgepäck ~ 8 kg  Fahrrad werde ich zuvor in Fahrradkarton packen / sichern ( Lenker abschrauben und seitlich befestigen; Pedale abschrauben und nach innen montieren; Luft stark dezimieren + das benötigte Werkzeug dazu mit in Fahrradkiste verpacken!</p>	