

# E-Bike-Tour-Packliste

für Frauen und Männer



## Geld & Finanzen

- Bargeld
- Brustbeutel mit RFID-Blocker
- EC-Karte
- Kreditkarte
- Portmonee (Mini-Portmonees im Vergleich)

## Hygiene

- Apres Lotion (Reisegröße)
- Body Lotion
- Haarbürste / Kamm
- Deo (Reisegröße)
- Desinfektionstücher/-mittel
- Duschbrocken
- Reiseset: Shampoo, Spülung etc. (gute Alternative: festes Shampoo)
- Haargummi
- Hirschtalg / Sportcreme
- Kulturtasche/Waschsalon (meine Auswahl)
- Labello / Lippenbalsam
- Rasierer für die Reise
- Rasierschaum für die Reise, ggf. Pinsel
- Rasierschaum für die Reise
- Sonnencreme (Reisegröße)
- Spiegel, klein
- Tampons / Damenhygieneartikel
- Taschentücher
- Verhütungsmittel / Kondome
- Verhütungsmittel / Pille / Kondome
- Waschmittel für die Reise
- Zahnbürste + Zahnpasta für die Reise
- Zahnseide/Mundspülung

## Kleidung

- Badesachen
- Fahrradhandschuhe
- Fahrradhose
- Fahrradjacke
- Fahrradsocken
- Fleecepullover/-jacke

- Funktionsunterwäsche aus Merinowolle
- Mütze / Caps / Hüte
- Regenhose
- Regenjacke / Regencape
- Schlafanzug / Pyjama
- Sonnenbrille
- Sportbrille
- Trikot
- Wander- / Funktionssocken, mückensicher
- Wechselsachen
- Windstopperjacke

## Essen / Trinken

- Energieriegel
- Proteinriegel
- Snacks
- Trinkflasche

## Medikamente / Apotheke

- Anti-Blasen-Stick
- Blasenpflaster
- Durchfalltabletten
- Erste-Hilfe-Set
- Mückenschutz / Moskitospray ([meine Erfahrungen und Tipps](#))
- Mückenschutz für Kleidung ([meine Erfahrungen und Tipps](#))
- Insektenstichheiler ([meine Erfahrung: eine Offenbarung](#))
- persönliche Medikamente
- Pflaster
- Reinigungstücher
- Schmerzmittel (Kopfschmerzen)
- Verbandmaterial, Pflaster, sterile Tupfer
- Wund- und Heilsalbe

## Papiere & Unterlagen

- Führerschein (inter- / national) / ggf. KFZ-Schein
- Hotel-/Hostelunterlagen
- Hülle (wasserdicht) für Reiseunterlagen
- Krankenversichertenkarte
- Personalausweis
- Reisepass
- Tourenatlas / Karte
- Wegbeschreibung

- Zugticket / Bahncard / Flugticket

## Rucksäcke & Taschen

- Dry Bag / Packsack (wasserdicht)
- Fahrradricksack
- Rucksack-Schutzhülle und Regenschutz

## Schuhe

- Badelatschen
- Fahrradschuhe
- Schuhe (auch zum Wechseln)

## Sonstiges

- Feuerzeug/Streichhölzer
- Nähzeug (für Zelt und Kleidung)
- Ohropax / Ohrstöpsel gegen Schnarcher
- 1 bis 2 Reisehandtücher (schnelltrocknend)
- Spiele für drinnen (Kartenspiel)
- Stirnlampe / Taschenlampe + Batterien
- Taschenmesser / Werkzeug

## Technische Ausrüstung

- Digitalkamera inkl. Akku/Stativ
- Digicam-Hülle/-Case (wasserdicht)
- eBook-Reader (z. B. Kindle)
- Handy inkl. Ladekabel
- Handyhülle, wasserdicht
- Kopfhörer
- Navigationsgerät / GPS-Gerät
- Powerbank
- SD-Karte

## Zelten / Schlafen

- Campingküche
- CEE-Verlängerungskabel und eventuell Adapter
- Isomatte
- Schlafsack

- Zelt (meine Kauftipps & Übersicht)

## Werkzeug/Utensilien

- Ersatzteile (Schlauch, Speichen, Bremsbeläge)
- Ersatzschaltauge
- Ersatzspeichenmagnet
- Flickzeug
- Innensechskantschlüssel
- Kettenschloss
- Kettennieter
- Luftpumpe
- Multitool
- Reifenheber
- Reifenflicken

## Ausstattung fürs E-Bike

- Akku und Ersatz-Akku
- Fahrradhelm
- Fahrradschloss (+Schlüssel)
- Kabel
- Lenkertaschen
- Netzteil
- Regenschutz
- Rahmentaschen
- Rückstrahler (vorne, hinten & an den Pedalen)
- Satteltaschen
- Scheinwerfer (vorne & hinten)
- Seitentaschen
- Speichenrückstrahler

Diese Packliste kannst du fortwährend unter <https://www.packlisten.org/e-bike-tour-packliste> abrufen.