

CHECKLISTE

BIKEPACKING CHECKLISTE



Fahrrad & Zubehör

Fahrrad-Grundausrüstung

- ☐ Tourentaugliches Fahrrad: Gravel, MTB oder Trekkingrad – je nach Terrain
- ☐ Professioneller Fahrrad-Check vor Abfahrt: Bremsen, Schaltung, Lager, Reifen prüfen
- ☐ Passende Bereifung: Pannensichere Reifen mit ausreichend Profil
- ☐ Tubeless-Setup oder Schlauch: Tubeless reduziert Pannen deutlich
- ☐ Beleuchtung vorne & hinten: StVZO-konform, auch für Tunnels & Dämmerung
- ☐ Radcomputer oder GPS-Gerät – alternativ Smartphone mit Halterung
- ☐ Fahrradschloss: Kompaktes, leichtes Schloss (z. B. Faltschloss)
- ☐ Klingel: In vielen Ländern Pflicht
- ☐ Trinkflaschenhalter(s): Idealerweise 2–3 Stück am Rahmen
- ☐ Trinkflaschen: Mind. 1,5 L Kapazität, BPA-frei
- ☐ Luftpumpe (Standpumpe Mini): Passend für dein Ventil (Presta/Schrader)
- ☐ Schutzbleche: Optional, aber bei Regen Gold wert

- ☐ -----
- ☐ -----

Werkzeug & Ersatzteile

Taschen & Packsystem

- ☐ Rahmentasche (Frame Bag): Nutzt den Platz im Rahmendreieck – Herzstück jedes Setups
- ☐ Satteltasche (Seat Pack): Für Schlafsack, Kleidung & leichte Ausrüstung
- ☐ Lenkertasche (Handlebar Roll/Bag): Ideal für Zelt oder Isomatte
- ☐ Oberrohrtasche (Top Tube Bag): Für Snacks, Handy, Powerbank – schneller Zugriff
- ☐ Feedbags / Snacktaschen: Am Lenker montiert für Verpflegung unterwegs
- ☐ Evtl. Gabelholster / Anything Cages: Zusätzlicher Stauraum an den Gabelbeinen
- ☐ Packsack/Dry Bags: Wasserdichte Innenbeutel schützen die Ausrüstung
- ☐ Spanngurte / Voile Straps: Universell einsetzbar zum Befestigen von Ausrüstung

- ☐ -----
- ☐ -----

Basis-Werkzeug

- ☐ Multitool mit allen relevanten Schlüsselgrößen: Innensechskant, Torx, Kreuzschlitz
- ☐ Reifenheber (mind. 2 Stück): Leicht und robust, am besten aus Kunststoff
- ☐ Mini-Kettenniet: Zum Reparieren gerissener Ketten
- ☐ Speichenschlüssel: Passend für deine Speichennippel
- ☐ Kettenpeitsche & Kassettenabzieher: Optional, aber bei längeren Touren sinnvoll
- ☐ Tubeless-Reparaturset: Stopfen und Ahle für Reifenlöcher
- ☐ Gewebeklebeband / Duct Tape: Universalretter – um die Pumpe wickeln, das spart Platz
- ☐ Kabelbinder (verschiedene Größen): Leicht und vielseitig einsetzbar

- ☐ -----
- ☐ -----

Ersatzteile

- ☐ Ersatzschlauch (mind. 1), passend für deine Reifengröße
- ☐ Flickzeug mit Vulkanisierlösung, als Backup zum Ersatzschlauch
- ☐ Ersatzkettenglieder (2–3 Stück), passend für deine Kette
- ☐ Ersatzspeiche, passende Länge vorher ausmessen
- ☐ Ersatzbremsbeläge: bei längeren Touren oder in bergigem Gelände
- ☐ Ersatzschaltauge, modellspezifisch – vorher besorgen!
- ☐ Ersatzschrauben & -mutter: für Flaschenhalter, Taschenbefestigung etc.
- ☐ Kettenöl / Schmiermittel (kleines Fläschchen): hält die Kette geschmeidig
- ☐ Ventilkappen & Ventiladapter, falls mal an der Tankstelle Luft nachgefüllt werden muss

- ☐ -----
- ☐ -----

Camping & Übernachtung

Basics

- ☐ Zelt / Tarp / Biwaksack: 1-Personen-Zelt oder Tarp für maximale Flexibilität
- ☐ Zeltheringe (leichte Variante): Titanheringe sparen Gewicht, Y-Heringe halten besser
- ☐ Abspannleinen, falls nicht am Zelt/Tarp integriert
- ☐ Zeltunterlage / Footprint: Schützt den Zeltboden und verlängert die Lebensdauer
- ☐ Reparaturset für Zelt/Tarp: Seam Grip, Reparaturpflaster, Ersatzheringe

- ☐ -----
- ☐ -----

Schlafsystem

- ☐ Schlafsack: Temperaturbereich an Reiseziel & Jahreszeit anpassen
- ☐ Isomatte: Aufblasbar oder Schaumstoff, R-Wert beachten!
- ☐ Reparaturset für Isomatte: Flicken + Kleber, oft beim Kauf dabei
- ☐ Kopfkissen (aufblasbar): Klein, leicht – oder Kleidung als Kissen nutzen
- ☐ Innenschlafsack / Hüttenschlafsack: Bringt 5–10°C extra Wärme und hält den Schlafsack sauber
- ☐ -----
- ☐ -----

Kochen & Verpflegung

Koch-Equipment

- ☐ Gaskocher (kompakt): z. B. Schraubkartusche – leicht und zuverlässig
- ☐ Gaskartusche(n): Vorrat je nach Tourlänge planen
- ☐ Windschutz für Kocher: spart Brennstoff und verkürzt die Kochzeit
- ☐ Topf (600–900 ml): Titan oder Aluminium, mit Deckel
- ☐ Tasse / Becher: doppelwandiger Titanbecher als Topf-Alternative
- ☐ Besteck (Spork / Gabel-Löffel-Kombi) oder Titanbesteck-Set
- ☐ Taschenmesser / Klappmesser: fürs Kochen und als Werkzeug
- ☐ Feuerzeug / Sturmfeuerzeug – als Backup: wasserdichte Streichhölzer
- ☐ Spülmittel (kleines Fläschchen): biologisch abbaubar
- ☐ Schwamm / Lappen: kompakt und schnell trocknend
- ☐ Geschirrtuch (Mikrofaser): trocknet schnell, ultraleicht
- ☐ -----
- ☐ -----

Verpflegung & Wasser

- ☐ Wasserfilter oder Entkeimungstabletten: unverzichtbar abseits von Infrastruktur
- ☐ Faltbarer Wasserbehälter (2–4 L), für Camps ohne Wasserstelle
- ☐ Energieriegel & Trailmix: schnelle Energie für unterwegs
- ☐ Trockennahrung / Instant-Mahlzeiten: leicht, kompakt, kalorienreich
- ☐ Salz, Pfeffer, Gewürze: in kleinen Dosen oder Zip-Beuteln
- ☐ Kaffee / Tee (Instant oder Filter): für den perfekten Morgen am Zelt
- ☐ Müsliriegel, Nüsse, Trockenobst: Snacks für die Etappe
- ☐ -----
- ☐ -----

Bekleidung nach dem Zwiebelprinzip (Layering)

Auf dem Rad

- ☐ Gepolsterte Radhose (kurz): absolute Pflicht für den Komfort auf langen Etappen
- ☐ Gepolsterte Radhose (lang) oder Beinlinge: für kühle Tage und Morgen
- ☐ Radtrikot(s) / Funktionsshirt(s): schnelltrocknend, mit Rückentaschen
- ☐ Baselayer / Unterhemd: Merinowolle oder Funktionswäsche
- ☐ Armlinge: flexibel einsetzbar bei wechselnden Temperaturen
- ☐ Windjacke (packbar): klein verstaubar, große Wirkung
- ☐ Regenjacke (wasserdicht & atmungsaktiv): Taped Seams, ggf. mit Packmaß beachten
- ☐ Regenhose: leicht und über der Radhose tragbar
- ☐ Radhandschuhe (kurz und/oder lang): Polsterung & Grip
- ☐ Helm: ggf. mit MIPS-System
- ☐ Buff / Multifunktionstuch: Sonnenschutz, Wärme, Staubschutz
- ☐ Fahrradschuhe / feste Schuhe: Clickies oder Flat Pedals
- ☐ Radsocken (2–3 Paar): Funktionsmaterial, keine Baumwolle

- ☐ -----
- ☐ -----

Camp & Freizeit

- ☐ Leichte Hose / Shorts: für den Abend im Camp
- ☐ T-Shirt / Longsleeve
- ☐ Warme Schicht (Fleece oder Daunenjacke): für kalte Abende und Nächte
- ☐ Leichte Sandalen / Hüttenschuhe: damit die Füße nach dem Fahren relaxen können
- ☐ Unterwäsche (2–3 Sets)
- ☐ Mütze / Beanie: für kalte Nächte im Zelt
- ☐ Sonnenbrille mit Etui: UV-Schutz ist Pflicht

- ☐ -----
- ☐ -----

Elektrische und elektronische Helfer

Navigation

- ☐ GPS-Gerät oder Smartphone mit Halterung: Komoot, Strava, Locus Maps etc.
- ☐ Offline-Karten herunterladen! Mobilfunknetz ist nicht überall verfügbar
- ☐ Kartenmaterial (physisch): als Backup, gerade in abgelegenen Gebieten
- ☐ Kompass: Leicht und stromlos als Backup

- ☐ _____
- ☐ _____

Elektronik & Strom

- ☐ Powerbank (mind. 10.000 mAh): für Smartphone, GPS, Licht
- ☐ Ladekabel & Adapter: USB-C, Micro-USB (je nach Bedarf)
- ☐ Dynamo-Nabe mit USB-Ladegerät: optional, aber genial für Autarkie
- ☐ Solarpanel (faltbar): auf Tasche befestigen
- ☐ Stirnlampe / Helmlampe: unverzichtbar für Camp und Nachtfahrten
- ☐ Rücklicht (extra): für mehr Sicherheit im Straßenverkehr
- ☐ Kamera & Akkus, optional: Action-Cam am Lenker
- ☐ Kopfhörer: für Podcasts & Musik im Camp

- ☐ _____
- ☐ _____

Hygiene & Gesundheit

Hygiene

- ☐ Kulturbeutel (kompakt): nur das Wesentliche mitnehmen!
- ☐ Zahnbürste & Zahnpasta (Reisegröße): evtl. Zahnpasta-Tabs statt Tube
- ☐ Biologisch abbaubare Seife: zum Waschen von Körper, Haaren und Kleidung
- ☐ Deo (Reisegröße) oder Deo-Kristall
- ☐ Mikrofaserhandtuch: ultraleicht, schnell trocknend
- ☐ Toilettenpapier: in wasserdichter Tüte verpackt
- ☐ Feuchttücher (biologisch abbaubar): für die schnelle Erfrischung unterwegs
- ☐ Handdesinfektionsmittel: kleine Tube/Flasche
- ☐ Wäscheleine & Karabiner: um Trocknen der Kleidung am Rad oder im Camp, alternativ: Paracord

- ☐ _____
- ☐ _____

Gesundheit & Erste Hilfe

- ☐ Erste-Hilfe-Set: Pflaster, Verbände, Desinfektionsmittel, Pinzette
- ☐ Persönliche Medikamente: ausreichend Vorrat für die gesamte Tour
- ☐ Schmerzmittel (Ibuprofen, Naproxen etc.): gegen Kopfschmerzen, Entzündungen, Menstruationsbeschwerden
- ☐ Durchfall-Medikament & Kohle-Kompressen: gerade in südlichen Ländern wichtig
- ☐ Elektrolyt-Tabletten / Salztabletten: gegen Krämpfe, Dehydrierung und bei Durchfall

- ☐ Sonnenschutzmittel (LSF 50+) : auch bei bewölktem Himmel auftragen!
- ☐ Gesichtscreme mit Lichtschutz: spart extra Sonnencreme
- ☐ Lippenbalsam mit UV-Schutz : oft vergessen, aber sehr wichtig
- ☐ Insektenschutz- und Zeckenmittel: an Reiseziel und Jahreszeit anpassen
- ☐ Zeckenzange / Zeckenkarte
- ☐ Blasenpflaster für die Füße: z.B. Compeed
- ☐ Wund- und Sportsalbe: gegen Sattelschmerzen und Scheuerstellen

- ☐ -----
- ☐ -----

Persönliches

Dokumente

- ☐ Personalausweis / Reisepass: Gültigkeitsdatum checken!
- ☐ Krankenversicherungskarte / EHIC – In der EU: Europäische Krankenversicherungskarte
- ☐ Auslandskrankenversicherung: dringend empfohlen außerhalb der EU
- ☐ Bargeld in Landeswährung: nicht überall gibt es Geldautomaten
- ☐ EC- / Kreditkarte, am besten eine ohne Auslandsgebühren
- ☐ Digitale Kopien aller Dokumente in der Cloud oder auf dem Smartphone
- ☐ Fahrradpass / Rahmen-Nr. notiert – für den Fall eines Diebstahls
- ☐ Notfallkontakte & Blutgruppe auf einem wasserfesten Zettel oder im Handy
- ☐ Campingcard / ADFC-Mitgliedsausweis: für Rabatte auf Campingplätzen
- ☐ Routenplan / Etappenübersicht, auch offline verfügbar halten

- ☐ -----
- ☐ -----

Orga

- ☐ Plastiktüten / Zip-Beutel (verschiedene Größen): für Organisation, Müll und als Wasserschutz
- ☐ Geld/Wertsachen-Beutel: am Körper tragen für Sicherheit
- ☐ Ohrstöpsel: für ruhigen Schlaf auf lauten Campingplätzen
- ☐ Notizbuch & Kugelschreiber: für Reisetagebuch und wichtige Notizen

- ☐ -----
- ☐ -----

Nice to have

- ☐ Hängematte für die Pause unterwegs

- ☐ Campingstuhl (ultraleicht): ab ca. 500 g verfügbar
- ☐ Fernglas (kompakt): für Naturbeobachtungen
- ☐ Kartenspiel / kleines Reisespiel: für Regentage und gesellige Abende
- ☐ Buch / E-Reader: für gemütliche Abende im Zelt
- ☐ Reparaturband (Tenacious Tape): für Kleidung, Zelt und alles andere
- ☐ Moosgummi-Sitzunterlage: leicht und vielseitig nutzbar

- ☐ -----
- ☐ -----

Eigene Notizen

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

