Augustus TOURS aktiv reisen

Reisen so individuell wie Sie!

CHECKLISTE ALS PACKHILFE FÜR RADREISEN

Diese Dokumente sollten Sie auf Ihrer Radtour dabei haben:

- ☐ Gültiger Pass / Personalausweis
- ☐ Versicherungsdokumente (Krankenversicherung, Reiseversicherung)
- ☐ Karten- und Informationsmaterial, Fahrkarten und sonstige Reiseunterlagen

An diese Kleidung sollten Sie denken:

- ☐ Bequemes Schuhwerk oder spezielle Fahrradschuhe
- ☐ Leichte und atmungsaktive Kleidung
- ☐ Radlerhose (am besten nahtlos) oder gepolsterte Unterwäsche
- ☐ Regenbekleidung (wichtig sind auch Überzüge für Ihre Schuhe)
- ☐ Fahrradhelm und eventuell Fahrradhandschuhe

Was Sie benötigen, damit Sie gesund wieder nach Hause kommen:

- ☐ FFP2-Maske
- ☐ Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme, After Sun Creme), eventuell Lippenbalsam
- ☐ Erste Hilfe Set (Schmerz- und Fieberpräparat, Heft- und Blasenpflaster, Desinfektionsmittel, Multifunktionstaschenmesser mit Schere und Pinzette)
- ☐ Insektenschutzmittel und Zeckenzange
- ☐ Individuell benötigte Medikamente
- ☐ An Impfungen denken, wie z.B. Diphtherie, Tetanus und Frühsommermeningitis (FSME)

Sonstige Empfehlungen, damit Ihr Reisegepäck vollständig ist:

- ☐ Rucksack mit Luftzirkulation am Rücken (Empfehlung: schwere Sachen in die Radtasche packen)
- ☐ Ausreichend Getränke (Wasser, Fruchtsaftschorlen, Tees) und (energiereiche) Müsliriegel oder Schokolade für zwischendurch
- ☐ Badesachen, kleines Handtuch, eventuell eine Decke zum Hinsetzen
- ☐ Kamera und Zubehör, Bücher, Zeitschriften
- ☐ Reparatur-Set (inkl. Extraschlauch) und Werkzeug, Luftpumpe
- ☐ Feuchte Tücher (zum Händesäubern unterwegs), eventuell Brillenputztücher
- ☐ Reisewaschmittel, Schuhputzmittel, Nähzeug
- ☐ Adressen, wichtige Telefonnummern, Geld, EC- oder Kreditkarte

Ihre Ansprechpartnerin:

Sarah Schmied
Tel.: +49 (0) 351 56348 29
sarah.schmied@augustustours.de

Bitte beachten Sie auch folgende Tipps für Ihre Radreise, damit Sie Ihre Radtouren entspannt genießen können:

- Beim Fahren sollten Sie eine ergonomische, also körpergerechte Haltung einnehmen können und die Arme dabei leicht beugen.
- Ausrichtung: Sattel auf Hüfthöhe, Lenker so einstellen, dass Ihr Rücken möglichst aufrecht bleibt.
- Radeln Sie zwischendurch auch mal einige Zeit im Stehen bzw. fahren Sie im niedrigeren Gang, um das Gesäß zu entlasten.
- Wenn Sie in der Gruppe radeln, sprechen Sie sich vorher ab, wer welche gemeinsam benötigten Dinge einpackt – jedes Kilo weniger wird Ihnen Ihre Radtour erleichtern.