



## Packliste für Fahrrad- & Bike-Touren

(<https://editioneurasien.de/backpacking-flashpacking-packliste-unterwegs-mit-fahrrad-bike-checkliste/>)

Maximales Gewicht: er 50 kg, sie 40 kg

### Ausrüstung rund ums Fahrrad

- 2 Satteltaschen
- (2 Vorderradtaschen)
- 1 Lenkertasche
- 1 Seesack zum Transport auf Flügen, da passen alle Taschen rein
- 1 Packsack für Gepäckträger
- 1 Fahrradkette
- 2 lange Bremsseile / Bowdenzug (für Vorderradbremse kann später gekürzt werden)
- 1 Gangseil (wenn Gangseil und Bremsseil gleich sind: 3 lange Bremsseile)
- 1 Luftpumpe
- 8 Bremsgummis
- 2 Ersatzschläuche, möglichst für Blitzventil, auch Dunlop Ventil genannt, keine Autoventile
- 1 Mantel / Reifen
- 1 Set Flickzeug
- 4 Ventile
- verschiedene Schrauben (vor der Reise, so weit wie möglich, Schrauben am Fahrrad vereinheitlichen)
- 10 Speichen
- div. Schraubenschlüssel
- (1 Rückspiegel)
- 1 Fahrtenmesser
- 2 Fahrradschlösser

### Bekleidung

- 8 Paar Socken
- 4 Unterhosen
- 1 Unterhemd
- 2 Stofftaschentücher
- 5 T-Shirts
- 1 Pullover
- 1 Mütze mit Sonnenblende / Kopfbedeckung
- 1 kurze Hose
- 1 kurze Hose / Shorts (auch zum Baden geeignet)
- 2 Waschlappen
- 1 Regenbekleidung / Jacken



- 1 Paar Handschuhe / Fahrradhandschuhe
- 1 Gürtel
- 1 Sandalen
- 1 Turnschuhe
- 1 Trainingsanzug
- 1 Jeans

### **allgemein: Rucksack, Dokumente und Co.**

- 1 Tagesrucksack
- 1 Taschenlampe
- 2 Batterien für den Ersatz
- 1 Nähzeug
- 1 Taschenmesser
- Streichhölzer
- Gürtel- und oder Brusttasche
- 2 - 3 Karabiner zum befestigen der Wasserflaschen am Rucksack
- Dokumente (Reisepass, Personalausweis, Auslandskrankenversicherung, Tickets etc.), wasserdichte Dokumententasche
- Adressbuch
- (Brillen - medizinisch notwendig, Sehfehler - immer über Optiker bzw. Augenarzt beraten lassen. Es ist sinnvoller eine Sonnenbrille sich auf die eigener Sehstärke anpassen zu lassen)
- Sonnenbrille mit Etui
- Fahrradpass
- Kompressionstüten
- Reisewäschebeutel

### **Übernachtung für Bikepacking**

- 1 Schlafsack
- 1 Biwakmatte
- 1 Doppeldachzelt (möglichst mit Vorzelt)
- div. Zeltheringe, Ersatzplane (kleine Stücke) etc.

### **Hygiene**

- 1 Seife
- 1 Zahnpasta
- 1 Zahnbürste
- 1 Badetuch oder Reisehandtuch
- 1 Bartschere



- 1 Rolle Toilettenpapier
- (1 Waschmittel)
- 1 Handspiegel
- Lippenpflege

### **Backpacker & Flashpacker Küche**

- Campingkocher
- Brennstoff (Benzin, Gas o. ä.) je nach Campingkocher
- Campinggeschirr
- Campingbesteck
- 4 Stofftaschentücher
- 2 - 3 ein Liter Wasserflaschen mit Aufhängung am Verschluss
- 1 Essbesteck
- Wasserentkeimungsmittel
- Tee, (Kaffee)
- Salz, Pfeffer
- Campinglebensmittel

### **Orientierung**

- Reiseführer & Karten
- Wörterbuch für Reisen in fremdsprachige Länder
- Schreibzeug (Bleistift schreibt immer, vorzugsweise weich)
- Notiz-, Tagebuch
- (Kompass & Navigation)
- Thermometer
- Armbanduhr mit Zeiger (wenn man mehrere Zeitzonen durchquert, empfehlen sich zwei Uhren)

### **Fotoausrüstung**

- 1 Sucherkamera - für Schnappschüsse und zum aus der Hand geben etc.
- 1 Spiegelreflexkamera - DSLR
- 1 Objektiv (28 - 80 mm)
- 1 Objektiv (100 - 300 mm)
- (1 Stativ)
- 2 UV-Filter
- div. Farbfilter
- div. Filme für analoge Aufnahmen
- Speicherkarten
- Ersatzbatterien, Akku, Ladegeräte

detaillierte Informationen zur Fotoausrüstung unter:

<https://editioneurasien.de/fotoausruestung-und-reisefotografie-ausruestung/>



## Apotheke

- 1 Fieberthermometer
- Brandsalbe
- Wundsalbe
- Durchfall- und Schmerztabletten
- div. Verbandsbinden
- Salzttabletten
- Pflaster
- Pinzette
- Desinfektionsspray
- Tabletten gegen Fieber, Erkältung
- Sonnenschutzmittel (ideal finde ich Sonnenschutzfaktor 30+)
- Moskitospray

detaillierte Informationen zur Notfallausrüstung unter:

<https://editioneurasien.de/backpacking-notfallausruestung-checkliste/>

---

## Zu Fuß von Dresden nach Dublin - 3100 Kilometer ohne Geld durch Europa



2006 - Edition ost / Verlag am park (Eulenspiegel Verlagsgruppe) - ISBN-13: 978-3-89793-124-4 - 100 s/w Fotografien - 14,90 Euro

3.100 Kilometer legte Jan Balster zurück – auf Schusters Rappen. Vom Ufer der Elbe bis an den Atlantik, quer durch Westeuropa via Schweiz, Frankreich, Großbritannien und Irland. Das besondere war nicht nur die Art des Reisens, sondern auch die Umstände: Balster hatte keinen Euro in der Tasche.

Sein lebendiger, anschaulicher Bericht über eine ungewöhnliche Entdeckungstour ist mehr als nur Mitteilung über ein Abenteuer. Es ist auch eine Einladung, mal über den deutschen Tellerrand zu schauen. Der Sachse ermuntert und ermutigt, aus dem alltäglichen Trott auszubrechen. Dazu bedarf es keines gefüllten Kontos, sondern nur etwas Mut.

Mehr Informationen: <https://editioneurasien.de/edition-urasien-buecher/>