

# CHECKLISTE RADREISEN

Um Ihren Radurlaub so sicher und angenehm wie möglich zu gestalten, haben wir für Sie eine Checkliste mit den wichtigsten Utensilien zusammengestellt.

## DAS SOLLTEN SIE MITBRINGEN

- Fahrradhose
- Sporthose mit langen Beinen
- Fahrradhelm
- Atmungsaktive Sportbekleidung aus modernen Funktionsstoffen
- Sportschuhe mit dicken und rutschfesten Sohlen
- Kopfbedeckung als Sonnen- und Regenschutz
- Regenbekleidung
- Badesachen (manchmal haben Sie die Möglichkeit, sich im See zu erfrischen oder die Wellnesseinrichtungen vom Hotel zu benutzen)
- Sonnenschutzcreme mit dem passenden Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille
- Wasserflasche
- Insektenschutzmittel
- Ausreichende Menge an persönlichen Medikamenten
- Bargeld & EC-/Kreditkarte
- Ausweis

## **IHRE KÖRPERLICHE FITNESS**

Wir möchten Ihnen auch zum Thema körperliche Fitness ein paar Tipps mit auf den Weg geben, auch wenn Sie selbst natürlich am besten wissen, wie viel Sie sich an einem Radtag zumuten können:

- Vor Ihrer Radreise helfen Ihnen ein paar Tagestouren, um Ihre persönliche Kondition einschätzen zu können.
- Tour-Längen & Schwierigkeitsgrad: Die ungefähren Tageskilometer sind bei der jeweiligen Reise beschrieben. Ihre Radbegleitung bespricht vor Ort gemeinsam mit allen Teilnehmern dann nochmals Tagesetappen und passt diese ggf. an. Sie müssen natürlich nicht täglich an einer Etappe teilnehmen, gerne können Sie einen Tag im Hotel verbringen oder (wenn möglich) die Strecke mit dem Bus mitfahren.

## **IHR FAHRRAD**

Damit auch Ihr Fahrrad bereit für die Reise ist, raten wir Ihnen vor Anreise folgende Punkte zu beachten:

- Überprüfung des Reifendrucks und des Profils
- Kontrollieren der Schrauben an den Bremszangen bzw. -backen sowie am Lenker
- Testen der Bremskraft
- Schmieren der Kette
- Überprüfung der Beleuchtung und Klingel

## **RADTRANSPORT**

Um einen problemlosen Transport Ihres Rades im Fahrradanhänger gewährleisten können, bitten wir Sie alle zusätzlich montierten Teile (wie z.B. Gepäcktaschen, etc. ) getrennt mitzuführen. Es besteht außerdem die Möglichkeit, ihr Rad am Vortag der Reise in St. Magdalena in den Fahrradanhänger zu verladen.