

## Packliste Radreise Schottland mit Zelt und Selbstversorgung

<b>Bekleidung Radfahren</b>				
Menge	Gegenstand	Gewicht	Bemerkung	Eingepackt
1	Radhose lang			
1	Radhose kurz			
3	Radunterhosen		wenn nicht in Radhose integriert	
2	Trikots			
2	Thermounterhemd		eines für kalte Nächte	
1	Windweste			
1	Windstopper Jacke			
1	Regenjacke			
1	Regenhose			
1	Handschuhe wasserdicht			
1	Handschuhe kurz			
1	Radschuhe			
1	wasserdichte Überzieher für Schuhe			
3	Socken kurz			
1	Tuch für Kopf		gegen Sonne und Kälte	
1	Fahrradhelm			
	<b>Gewicht Bekleidung Radfahren</b>	0		
<b>Bekleidung Sonstiges</b>				
Menge	Gegenstand	Gewicht	Bemerkung	Eingepackt
2	Unterhosen			
1	Hose		„Zipperhose“ Kurz & lang in einem	
2	T-Shirts		Alternativ Freizeithemd	
1	Fleecejacke			
1	Thermounterhose		bei Bedarf für die Nacht	
	<b>Gewicht Bekleidung Sonstige</b>	0		

## Packliste Radreise Schottland mit Zelt und Selbstversorgung

<b>Packliste Radreise Schottland mit Zelt und Selbstversorgung</b>				
<b>Bekleidung Radfahren</b>				
<b>Zelt &amp; Schlafen</b>				
Menge	Gegenstand	Gewicht	Bemerkung	Eingepackt
1	Zelt		+ 2 Ersatzheringe	
1	aufblasbares Kissen			
1	Schlafsack			
1	Isomatte			
1	Schlafsack Inlet			
	<b>Gewicht Zelt &amp; Schlafen</b>	0		
<b>Kochen &amp; Essen</b>				
Menge	Gegenstand	Gewicht	Bemerkung	Eingepackt
1	Teller			
1	Besteck			
1	Messer scharf			
1	Topf		je nach Kochumfang auch 2	
1	Gaskocher			
2	Gaskartuschen			
1	Tasse			
1	Wasserfilter/Tabletten		Beim wild Zelten	
1	Spülschüssel			
1	Spülmittel			
1	Spültuch			
	Müllbeutel			
	Salz & Pfeffer			
	Kaffee & Kaffeefilter			
	Lebensmittel			
	<b>Gewicht Kochen &amp; Essen</b>	0		

## Packliste Radreise Schottland mit Zelt und Selbstversorgung

<b>Packliste Radreise Schottland mit Zelt und Selbstversorgung</b>				
<b>Bekleidung Radfahren</b>				
<b>Hygiene &amp; Kosmetik</b>				
Menge	Gegenstand	Gewicht	Bemerkung	Eingepackt
1	Handtuch		Mikrofaser	
1	Seife			
1	Zahnbürste			
1	Zahnpasta			
1	Sonnencreme			
1	Insektenschutz			
1	Kamm oder Haarbürste			
	Tampons/Menstruationstasse			
1	Assos „Arschcreme“			
1	Linola Windelcreme			
1	Deo			
	<b>Gewicht Hygiene &amp; Kosmetik</b>	0		
<b>Erste Hilfe &amp; Reiseapotheke</b>				
Menge	Gegenstand	Gewicht	Bemerkung	Eingepackt
	Medikamente persönlich		Immer die doppelte Menge und an zwei unterschiedlichen Orten aufbewahren	
1	Schmerztabletten			
1	Durchfallmedikament			
1	Erste Hilfe Pack		z.B. von Deuter	
1	Wunddesinfektion			
1	Pinzette			
1	Nagelschere			
1	Pflaster			
1	Betaisadonna creme			
	<b>Gewicht Erste Hilfe &amp; Reiseapotheke</b>	0		

## Packliste Radreise Schottland mit Zelt und Selbstversorgung

<b>Packliste Radreise Schottland mit Zelt und Selbstversorgung</b>				
<b>Bekleidung Radfahren</b>				
<b>Werkzeug &amp; Ersatzteile</b>				
Menge	Gegenstand	Gewicht	Bemerkung	Eingepackt
2	Schläuche			
1	Flickzeug			
1	Mantel			
1	Luftpumpe			
1	Bremsbeläge		je nach Reisedauer	
	Imbusschlüssel			
	Reifenheber			
	Kabelbinder			
	Ersatzspeichen			
1	Ventileindreher		bei französischen Ventilen	
1	Fahrradschloss			
	<b>Gewicht Werkzeug &amp; Ersatzteile</b>	0		
<b>Sonstiges</b>				
Menge	Gegenstand	Gewicht	Bemerkung	Eingepackt
1	Fotoapparat			
1	Ladegeräte		Foto, Telefon, Navi etc.	
	Straßenkarte			
	Kartenspiel			
1	Wäscheleine			
1	Waschmittel		Waschnüsse	
1	Stirn bzw. Taschenlampe			
1	Reisetagebuch			
1	Stift und Zettel			
	Brille und Etui			
1	Stoffbeutel zum einkaufen			

## Packliste Radreise Schottland mit Zelt und Selbstversorgung

<b>Bekleidung Radfahren</b>				
1	Trinkflasche			
1	Feuerzeug			
1	Handy			
	Gepäckaufbewahrung / Packtasche			
	<b>Gewicht Sonstiges</b>	0		