

Packliste Radtour in Thailand

Minimalistisch, eine Woche oder mehr, ohne Zelt

☐ abhaken ☐ auch in Thailand erhältlich ☒ bleibt zu Hause ☐ — deine Ergänzungen

Kleidung

- ☐ Lange Hose zum Abzippen
oder je eine dünne Hose in lang und kurz
- ☐ T-Shirts oder Hemden ☐
Baumwolle oder schnelltrocknend
- ☐ Dünner langärmeliger Pullover ☐
oder langärmeliges Shirt bzw. Hemd
- ☐ 3 Unterhosen
- ☐ 3 Paar Socken
- ☐ Flip-Flops ☐
- ☐ Badehose (nur im Süden)
- ☐ Schwimmbrille
für alle, die Strecke schwimmen wollen

☐ _____

☐ _____

Schlafen

- ☐ Seidenschlafsack
leicht, klein und meist warm genug
- ☐ Ohrstöpsel
- ☒ **Moskitonetz**
Fenstergitter oder Netz sind Standard

☐ _____

☐ _____

Mein Tipp für mehr als eine Woche

Schick einen Rucksack in ein Hotel auf deiner Route voraus. So kommst du alle paar Tage an frische Kleidung oder deinen Laptop.

Radkleidung

- ☐ 2 Radhosen
- ☐ 2 bis 3 Radtrikots
mit praktischen Rückentaschen
- ☐ Armstulpen ☐
vor allem als Sonnenschutz
- ☐ Radhandschuhe ☐
z. B. Iris, auch in 2XL und 3XL
- ☐ 2 kleine Handtücher
ca. 20 x 30 cm, für die Trikottasche
- ☐ Radschuhe oder Radsandalen
z. B. MTB-Schuhe, gut zum Gehen
- ☐ Sitzcreme, kleine Größe
statt Vaseline
- ☐ Sonnenschutz LSF 50
wasserbeständig, für Sport
- ☐ Waschmittel für die Handwäsche
in eine kleine Flasche abgefüllt
- ☒ **Regenjacke**
nass wirst du so oder so

☐ _____

☐ _____

Nahrung

- ☐ Iso-Pulver, wenige Tüten ☐
- ☐ Magnesiumpulver oder -tabletten ☐
in Thailand etwas teurer
- ☐ Trockenfrüchte oder Nüsse ☐
für schnelle Energie

☐ _____

☐ _____

Fahrradteile

- ☐ Helm
- ☐ Fahrradbrille
- ☐ 2 Radflaschen
- ☐ 2 Ersatzschläuche und kleine Pumpe
mein Tipp: Doppelhubluftpumpe
- ☐ Kleines Werkzeugset
mit Kabelbinder, Tape, Kettenschloss und
passendem Schaltauge
- ☐ GPS-Tracker
- ☐ Smartphone mit Navi-App
und Powerbank für die Navigation
- ☐ Licht am Rad 
LED-Blinklicht, gesehen werden zählt
- ☐ Trillerpfeife (gegen Hunde)
- ☐ _____
- ☐ _____

Gesundheit

- ☐ Kleines Erste-Hilfe-Set
solltest du auch anwenden können
- ☐ Moskitoschutz
z. B. Anti-Brumm, Nobite oder Skeleton
- ☐ Schmerztabletten 
- ☐ Mittel zum Einreiben der Muskeln 
z. B. Neotica aus der Apotheke
- ☐ _____
- ☐ _____



Meine Kommentare zur Liste

Warum keine Regenjacke? Was gehört ins Werkzeugset? Das erkläre ich im Artikel.

Hygiene

- ☐ Kleine Waschlotion
- ☐ Zahnbürste und Zahnpasta 
- ☐ Waschlappen
- ☐ Kamm oder Bürste
- ☐ Toilettenpapier
etwa ein Drittel Rolle
- ☐ Desinfektionsgel, kleine Flasche
- ☐ Rasierzeug
bis zu einer Woche verzichte ich darauf
- ☐ Monatshygiene
- ☒ ~~Handtuch~~
meist in der Unterkunft, nur am Meer dabei

- ☐ _____
- ☐ _____

Sonstiges

- ☐ Stirnlampe
- ☐ Uhr
- ☐ Notizbuch
- ☐ Papiere, Reisepass
- ☐ Kreditkarte
- ☐ Bargeld
in Wechselstuben wie Superrich tauschen
- ☐ Smartphone und Ladegerät
- ☐ Thailändische SIM-Karte 
am Flughafen oder im Mobilfunk-Shop
- ☐ Powerbank 
- ☐ Plastiktüten
für Flip-Flops und schmutzige Wäsche
- ☐ Sprachcrashkurs
Spickzettel zum Draufzeigen
- ☐ _____
- ☐ _____