

1. Kleidung

- Lange Hose
- 2 T-Shirts oder Hemden
- Dünner, langärmliger Pullover
- 2 Unterhosen
- 3 Socken
- Flip-Flops
- Badehose
- Schwimmbrille
- _____
- _____

2. Radkleidung

- 2 Radhosen
- 2-3 Radtrikots
- Armstulpen
- Radhandschuhe
- kleine Handtücher
- Radschuhe oder -sandalen
- Sitzcreme / Vaseline
- Sonnenschutzmittel
- Waschmittel für eine Handwäsche
- _____
- _____

3. Fahrradteile

- Helm
- Fahrradbrille
- 2 Radflaschen
- 2x Ersatzschlauch
- kleine Pumpe
- Kleines Werkzeug-Set
- Kabelbinder
- Tape
- GPS-Gerät bzw. -Tracker
- Smartphone mit einer entsprechenden App
- Tacho
- Licht am Rad
- Triller-Pfeife
- _____
- _____

4. Hygiene

- Kleine Waschlotion
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Waschlappen
- Handtuch
- Kamm, Bürste
- Toi-Papier
- Rasierzeug
- Monatshygiene
- _____
- _____

5. Schlafen

- Seidenschlafsack
- _____
- _____

6. Nahrung

- Iso-Pulver
- Magnesiumpulver oder -tabletten
- Trockenfrüchte / Nüsse
- _____
- _____

7. Gesundheit

- Kleines Erste-Hilfe-Set
- Moskitoschutz
- Schmerztabletten
- Mittel zum Einreiben zur Durchblutung der Muskeln
- _____
- _____

8. Sonstiges

- Stirnlampe
- Uhr
- Notizbuch
- Papiere
- Kreditkarte
- Geld
- Smartphone
- Ladegerät
- SIM-Karte Thailand
- Powerbank
- Plastiktüten
- _____
- _____

Leben, Reisen und Fahrradfahren in Thailand

www.stefaninthailand.de

- Informationen über Rad fahren in Thailand
- Tipps zu SIM-Karten in Thailand und zu den Flughäfen
- Übernachtungstipps und Tourenvorschläge