Die Rennradblog.ch Packliste für perfekte Rennrad Ferien

Vorbereitungen:

- Rennradvignette kaufen: zumindest in der Schweiz ist man damit schon einmal versichert
- Beine rasieren
- 300 Vorbereitungskilometer: man sollte schon ein paar Mal im Sattel gesessen haben, bevor es los geht. Sonst kann man dann nach 2 Tagen nicht mehr sitzen.

Mitnehmen Rennrad:

- Rennrad, wenn Du keines mieten möchtest
- Rennradkoffer: für alle die mit dem Flugzeug und dem eigenen Rennrad verreisen
- Werkzeugset: damit man das Rennrad nach dem Flug auch wieder zusammen setzen kann.
- Bidons (2)
- Rennradtrikots (2): dann kann man immer eines waschen und eines trocknen lassen.
- Rennradhosen (2)
- Rennradsocken (2)
- Rennradhandschuhe
- Windstopper (Jacke und/oder Gilet)
- Handschuhe
- Regenschutz
- Schuhüberzug
- Helm
- Brille mit 2 Gläsern: schönes und schlechtes Wetter
- Flickzeugtäschli (Patronen, Schlauch etc.)
- Sonnencreme
- Sitzcreme
- Saltstick: damit die Muskeln während der Tour locker bleiben.
- Verbandszeugs: wenn man mal fällt, was wir ja nicht hoffen wollen.
- Joggingschuhe, -Hose und -Shirt für alle, die nach dem Rennrad noch nicht genug haben.
- Pulsuhr und Pulsgurt
- Rennradcomputer

Mitnehmen Erholung:

- Dulix oder andere Muskelcreme
- Badehosen für den Whirlpool
- Badetuch für den Strand
- Trainingsanzug für das bequeme Relaxen
- Kompressionsstrümpfe
- Buch
- iPod
- iPhone um regelmässig den Blog zu aktualisieren:-)
- Playstation oder andere Gamekonsolen

Mitnehmen sonst:

Neben den allegemeinen Ersatzkleider und Toilettensachen, würde ich insbesondere folgende Sachen empfehlen

- Faserpelz: Dann kann man am Abend noch gemütlich draussen sitzen ohne zu frieren.
- Digicam: Für die schönen Bilder während der Tour
- Kleine Plastiksäckchen, um während der Touren die Kamera etc. wasserdicht zu verpacken.