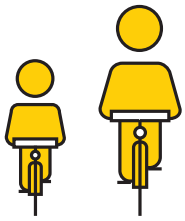
Packliste

Radurlaub mit Kindern



ADAC

Taschen

Standardtaschen für den Gepäckträger sind für Kinderräder tendenziell nicht geeignet. Je nach Alter / Fitness können die Kinder folgende Gepäckstücke selbst transportieren:

- Einen kleinen Rucksack
- eine leichte Gepäckrolle auf dem Gepäckträger

Reiseapotheke

- **Erste-Hilfe-Set**
- **Sonnencreme LSF 50**
- Insektenschutz, inkl. Zecken
- Desinfektionsmittel
- Wundsalbe oder Zinksalbe
- Schmerzmittel, Durchfallmittel
- Fieberthermometer
- Persönliche Medikamente

Ausweise & Co

- **Kinderreisepass**
- Notfallnummern
- **Krankenversicherungskarte**
- Impfpass
- Jugendherbergsausweis
- Schülerausweis
- ADAC Mitgliedskarte*
- Bahncard

* Eltern können ihre minderjährigen Kinder kostenfrei in ihre Mitgliedschaft eintragen lassen. Kinder erhalten eine eigene ADAC Mitgliedskarte, auf der im Bedarfsfall wichtige Kontaktdaten hinterlegt sind. Das verkürzt Reaktionszeiten der Helfer und erleichtert die Organisation in Notsituationen. Außerdem werden Familien mit Kindern bei Pannen vorrangig behandelt.

Neben der unmittelbaren Hilfe bietet die Mitgliedschaft für jeden Karteninhaber auch Rabatte und Vergünstigungen in Freizeit- und Erlebnisparks an, regional und bundesweit.

Bekleidung

- Zweckmäßige Bekleidung für warme und kalte Temperaturen
- Unterwäsche
- Socken
- Wind- und regendichte Jacke
- Regenhose
- bequeme, geschlossene Schuhe
- **Radhandschuhe**
- **Schlauchtuch**
- Mütze mit Nackenschutz
- **Fahrradhelm**
- **Sonnenbrille** (schützt auch vor Steinchen und Insekten)
- Badesachen / UV-Shirt
- Schwimmhilfen

Zusätzlich für Kleinkind:

- Matschhose / Gummistiefel
- Trage(-tuch)
- Decke / Schlafsack

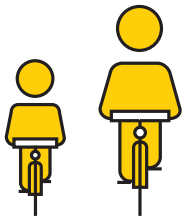
Zusätzlich für Kindergarten/Schulkind:

- Funktionsshirts
- bequeme Hose, ggf. mit Polstereinsatz
- Regenüberschuhe
- Kinderwarnweste

Camping

- Zelt
- Schlafsack
- Isomatte
- Geschirr, Besteck
- Campingkocher
- Taschenlampe
- Picknickdecke
- Wäscheleine und Klammern

Packliste
Radurlaub mit Kindern



ADAC

Körperpflege

- Seife / Shampoo
- Kamm / Bürste
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Deo
- Handwaschmittel

Zusätzlich für Kleinkind

- Windeln
- Feuchttücher
- Wickelunterlage
- Windelbeutel
- Spucktücher

Ausstattung

- Sicherheitsschloss, das auch mehrere Räder zusammenschließen kann
- Trinkflaschenhalter und Trinkflasche
- Spanngurte
- Beleuchtung
- **Luftpumpe**
- **Flickzeug**
- **Multitool**
- Kabelbinder
- Gewebeklebeband
- Ersatzschlauch für Sondergrößen

Unterhaltung

Für Kleinkinder und Kindergartenalter:

- Sandspielsachen
- Aufblasbarer Ball
- Kleine Bücher
- Kuscheltier
- Malblock und Stifte

Für Schulkinder:

- App oder Buch zur Tier- und Pflanzenerkennung
- Bücher
- Fernglas, Kompass, Lupe
- Taschenmesser
- Kartenspiele
- Würfel

Snacks

Für Babys / Kleinkinder:

- Babykekse
- Fruchtschnitten
- Lätzchen, Löffel
- Fläschchen, Milchpulver, Thermoskanne

Kindergarten/ Schulkinder:

- Nüsse, Müsliriegel
- Traubenzucker

Und noch ...

Erläuterung

Kleinkind: 0-2 Jahre
Kindergartenkind: 3-5
(Grund-)Schulkinder: ab 6 Jahre