

# Checkliste Fahrradausflug

## Vorbereitung

- Ein Ausflugsziel auswählen und Zwischenstationen für Entdeckungen, Pausen und Picknicks raussuchen.
- Über die Strecke informieren: Sind Steigungen, Bodenbeschaffenheit und Schwierigkeitsgrade für alle Familienmitglieder und Fahrräder machbar?
- Die Anreise planen: Soll ein Teil der Strecke mit Bus oder Bahn zurückgelegt werden?
- Die Wettervorhersage prüfen und entsprechende Kleidung und andere Dinge einpacken, wie Sonnencreme, feste Schuhe, Regenjacke, Picknickdecke und Co..
- Rucksäcke und Fahrradtaschen effizient packen und die Sachen, an die ihr häufiger herankommen müsst, noch oben legen. Wasserflaschen sollten immer griffbereit sein.



## Verpflegung

- Ausreichend Trinkwasser: Für einen ganzen Tag sind das mindestens 1,5 l pro Person.
- Für ein Picknick: Besonders gut eignen sich belegte Brote, klein geschnittenes Obst und Gemüse, Nüsse, eine Quiche und was ihr sonst noch mögt.



## Sicherheit und Hygiene

- Vorab alle Fahrräder noch einmal durchchecken. Nutzt hierfür unsere Fahrradcheckliste auf [wwf-junior.de/fahrradcheckliste](http://wwf-junior.de/fahrradcheckliste)
- Überprüft, ob alle Helme intakt sind und richtig sitzen.
- Smartphone: In unbekanntem Gelände kann es der Sicherheit dienen und ihr habt alle Karten dabei. Eine Powerbank ermöglicht das Laden auch ohne Steckdose.
- Ins Fahrradgepäck gehört auch ein Fahrrad-Kit. Sinnvoll sind Flickzeug, Luftpumpe, ein Minitool für und bei längeren Strecken auch ein Ersatzschlauch.
- Erste-Hilfe-Paket mit den üblichen Füllmengen nach DIN 1310. Zusätzlich empfehlen wir: Zeckenzange, Wunddesinfektionsmittel, Wund- und Brandsalbe, Einwegkühlpacks, Fieberthermometer und Kinderpflaster sowie Blasenpflaster.



*Wir wünschen euch einen tollen Fahrradausflug mit der ganzen Familie.*