

Die große Motorradtour-Checkliste

Für mehrtägige Touren durch Europa. Von oben nach unten abhaken — wenn alles einen Haken hat, kann nichts mehr schiefgehen, was sich zu Hause verhindern lässt. Grundprinzip: so viel wie nötig, so wenig wie möglich.

01 · DOKUMENTE & GELD

Ohne Papiere endet die Tour an der ersten Kontrolle — im Ausland sind die Anforderungen strenger als zu Hause.

- | | |
|---|--|
| ☐ Personalausweis oder Reisepass | ☐ Bargeld in kleinen Scheinen (Maut, Tankstellen) |
| ☐ Führerschein (Original, kein Foto) | ☐ Vignetten vorab kaufen (AT/CH/SI digital; CZ: Motorräder befreit) |
| ☐ Zulassungsbescheinigung Teil I | ☐ Crit'Air-Plakette Frankreich (Wochen vorher bestellen!) |
| ☐ Grüne Versicherungskarte | ☐ Dokumenten-Kopien digital (Cloud + offline aufs Handy) |
| ☐ Versicherungsschein + Notfall-Hotline | ☐ Dokumenten-Kopien physisch (getrennt vom Original) |
| ☐ Auslandsschutzbrief (ADAC o. ä.) | ☐ Notfallkontakte-Zettel in die Jacke (ICE, Allergien) |
| ☐ Auslandsrankenversicherung (EHIC + Zusatzpolice) | ☐ Ersatz-Motorradschlüssel (getrennt vom Hauptschlüssel) |
| ☐ Kreditkarte + Debitkarte (getrennt verstauen) | ☐ Buchungsbestätigungen offline speichern |

02 · MOTORRAD-CHECK (1–2 WOCHEN VORHER)

Ein Mangel, den du zu Hause in 30 Minuten behebst, kostet unterwegs einen Tourtag.

- | | |
|---|--|
| ☐ Reifenprofil (min. 3 mm für 3.000+ km) | ☐ Kühlflüssigkeit prüfen |
| ☐ Reifendruck mit Beladung anpassen | ☐ Alle Lichter testen (inkl. Kennzeichen) |
| ☐ Reifenalter checken (DOT > 6 Jahre kritisch) | ☐ Batterie prüfen/laden |
| ☐ Kette spannen, schmieren, Verschleiß prüfen | ☐ TÜV/HU darf während der Tour nicht ablaufen |
| ☐ Bremsbeläge vorn + hinten (unter 50 % wechseln) | ☐ Schrauben-Check (Achsen, Lenker, Kofferträger) |
| ☐ Bremsflüssigkeit Stand + Alter (> 2 Jahre wechseln) | ☐ Probefahrt voll beladen (Federvorspannung anpassen) |
| ☐ Ölstand + Service-Termin (fällt er in die Tour? Vorziehen) | ☐ Bordwerkzeug auf Vollständigkeit prüfen |

03 · FAHRAUSRÜSTUNG AM KÖRPER

Zwischen Passhöhe und Ebro-Tal liegen 30 Grad — deine Ausrüstung muss beides können (Zwiebelprinzip).

- | | |
|---|--|
| ☐ Helm mit Pinlock-Visier | ☐ Regenhandschuh-Überzieher (Gold bei Dauerregen) |
| ☐ Sonnenblende oder getöntes Ersatzvisier | ☐ Lange Funktionsunterwäsche (kalte Pässe) |
| ☐ Jacke mit herausnehmbarem Futter | ☐ Nierengurt |
| ☐ Motorradhose oder Kombi | ☐ Halstuch/Buff |
| ☐ Wasserdichte Stiefel | ☐ Ohrstöpsel + Ersatzpaar |
| ☐ Sommerhandschuhe (Frankreich: CE-Pflicht!) | ☐ Sonnenbrille |
| ☐ Zweites Paar Handschuhe (wasserdicht/warm) | ☐ Sturmhaube/Unterziehmütze |
| ☐ Regenkombi griffbereit packen | |

04 · GEPÄCK & VERSTAUUNG

Falsch verzurrtes Gepäck ist ein Sicherheitsrisiko — und ohne System packst du jeden Morgen 20 Minuten länger.

- ☐ Koffer oder Satteltaschen
- ☐ Wasserdichte Gepäckrolle (40–60 l reicht)
- ☐ Tankrucksack für Griffbereites
- ☐ Spanngurte + 2 Ersatzgurte
- ☐ Packwürfel/Packsäcke (1 Sack = 1 Kategorie)
- ☐ Wasserdichte Innenbeutel
- ☐ Gepäcknetz (nasse Regenkombi außen)
- ☐ Kleiner faltbarer Rucksack
- ☐ Zip-/Müllbeutel für nasse Wäsche

05 · KLEIDUNG ABSEITS DES MOTORRADS

Der Posten, bei dem jeder zu viel packt: Waschen kannst du überall, abschnallen nichts.

- ☐ 4–5 T-Shirts (Merino: 2 reichen)
- ☐ Unterwäsche + Socken für 5 Tage
- ☐ 1 lange Hose (leicht, knitterarm)
- ☐ 1 kurze Hose / Badehose
- ☐ Fleece- oder leichte Daunenjacke
- ☐ Leichte Schuhe für den Abend
- ☐ Flip-Flops (Dusche)
- ☐ Reisewaschmittel + Wäscheleine
- ☐ Mikrofaser-Handtuch

06 · WERKZEUG & PANNENHILFE

Ein Plattfuß auf einem Pyrenäenpass ohne Flickzeug kostet dich einen halben Tag.

- ☐ Bordwerkzeug (vorher am eigenen Motorrad testen)
- ☐ Reifen-Reparaturkit + CO2/Mini-Kompressor
- ☐ Mini-Luftdruckprüfer
- ☐ Kettenspray klein (alle 500 km schmieren)
- ☐ Kabelbinder, verschiedene Größen
- ☐ Panzertape (ein paar Meter um ein Feuerzeug wickeln statt ganze Rolle)
- ☐ Ersatzsicherungen (passende Ampere)
- ☐ Ersatz-Kupplungs-/Bremshebel (15 €, 100 g)
- ☐ Ersatzlampen-Set (Mitführipflicht in F)
- ☐ Multitool + kleines Messer
- ☐ Bowdenzug-Reparaturset
- ☐ 2-Komponenten-Metallkleber
- ☐ Starthilfe-Powerbank
- ☐ Nitril-Handschuhe für Kettenarbeit
- ☐ Lappen + Handreinigungstücher
- ☐ Kleines Schrauben-/Mutter-Sortiment

07 · ELEKTRONIK & NAVIGATION

Ein leerer Navi-Akku in den Bergen ohne Netz ist der häufigste vermeidbare Tour-Frust.

- ☐ Handyhalterung MIT Vibrationsdämpfer (Vibration zerstört Handy-Kameras)
- ☐ USB-Bordsteckdose prüfen
- ☐ Powerbank 10.000+ mAh
- ☐ Ladekabel + Ersatzkabel
- ☐ Mehrfach-USB-Netzteil
- ☐ Reiseadapter (Schweiz hat eigene Stecker!)
- ☐ Offline-Karten für die ganze Route laden
- ☐ Sprechanlage + Ladekabel (optional)
- ☐ Kamera/GoPro + Speicherkarten (optional)
- ☐ Roaming klären: Schweiz ist NICHT im EU-Roaming (Kosten-falle)
- ☐ Roaming Norwegen: EU-Roaming gilt (EWR) — aber NICHT auf Fahren (Satellitennetz-Falle)

08 · GESUNDHEIT & HYGIENE

Ein Sonnenbrand im Nacken oder ein entzündeter Stich macht drei Fahrtage zur Qual.

- ☐ Erste-Hilfe-Set (Ablaufdatum prüfen — AT kontrolliert!)
- ☐ Persönliche Medikamente (+ 3 Tage Reserve)
- ☐ Schmerzmittel
- ☐ Sonnencreme LSF 50 (Nacken, Handgelenke)
- ☐ Lippenpflege mit UV-Schutz
- ☐ Insektenschutz
- ☐ Blasenpflaster + Pflaster
- ☐ Durchfall-Tabletten + Elektrolyte
- ☐ Desinfektionsgel
- ☐ Kulturbbeutel (Zahnbürste = meistvergessenes Item)
- ☐ Ersatzbrille/Kontaktlinsen
- ☐ Feuchttücher (Visier, Hände, alles)

09 · RECHT & SICHERHEIT IM AUSLAND

Was zu Hause freiwillig ist, kostet in Frankreich oder Spanien Bußgeld — die Regeln ändern sich an jeder Grenze.

- ☐ Warnweste pro Person (Tragepflicht bei Panne u. a. F/E/I/B/SI; NO/FI empfohlen)
- ☐ CE-Handschuhe (F: Pflicht für Fahrer und Sozius; B: plus Jacke, Hose, Stiefel)
- ☐ Helm ECE 22.05/22.06 (E: strengere Regeln ab Okt. 2026)
- ☐ Festes Schuhwerk (E: Pflicht ab Okt. 2026, 200 € Bußgeld)
- ☐ Ersatzlampen-Set (Mitführipflicht F, entfällt bei LED)
- ☐ Verbandszeug mit gültigem Datum (AT und CZ: Pflicht auch für ausländische Motorräder)
- ☐ Alkoholgrenzen kennen (CZ 0,0 · NO/SE 0,2 — Faustregel: gar nicht)
- ☐ Notruf 112 einprägen (EU-weit)
- ☐ Bremsscheibenschloss + Erinnerungsband
- ☐ Kette/Schloss für Übernachtungen
- ☐ Tempolimits je Land (F: 80 überland; NL: Autobahn tagsüber 100; Radarwarner in F/CH verboten)
- ☐ Maut Kroatien: Motorrad Kategorie I, an der Station zahlen (~7 €/100 km)
- ☐ Dänemark: Brückenmaut einplanen (Øresund online günstiger; Storebælt-Preis vorab prüfen)
- ☐ Skandinavien: Motorräder von Bomringe/City-Maut befreit, Finnland komplett mautfrei
- ☐ Elch-Wildwechsel: Dämmerungsfahrten meiden, Kollision ist meldepflichtig
- ☐ LEZ Antwerpen/Gent/Brüssel: Motorräder ausgenommen, keine Registrierung nötig
- ☐ Westerscheldetunnel: für Motorräder kostenlos

10 · OPTIONAL: CAMPING

Nur einpacken, wenn du sicher zeltest — Ausrüstung „für den Fall“ ist das teuerste tote Gewicht.

- ☐ Leichtes Zelt (< 2,5 kg)
- ☐ Schlafsack (Komforttemperatur beachten)
- ☐ Aufblasbare Isomatte
- ☐ Aufblaskissen
- ☐ Gaskocher (Kartusche NICHT auf Fahren erlaubt — vor Ort kaufen)
- ☐ 1 Topf + Spork + Becher
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Jedermannsrecht Norwegen: wildcampen ok — 150 m Abstand zu Häusern, max. 2 Nächte
- ☐ Feuerverbot Norwegen 15.4.–15.9. in Waldnähe (Gaskocher erlaubt)
- ☐ Jedermannsrecht Schweden: 1–2 Nächte ok, außer Sichtweite von Wohnhäusern
- ☐ Jedermannsrecht Finnland: 1–2 Nächte ok; Nationalparks nur ausgewiesene Plätze
- ☐ Dänemark: Wildcampen verboten — Shelter-System nutzen (udinaturen.dk, gratis bis ~15 €)
- ☐ Wildcampen Kroatien/Slowenien: verboten, 100–500 € Bußgeld (Nationalparks mehr) — Plätze buchen
- ☐ Wildcampen CZ/NL/BE: verboten — Campingplätze bzw. Bivakzonen (Ardennen: bivakzone.be)

11 · AM ABEND VOR DER ABFAHRT

Der Abfahrtsmorgen ist immer hektischer als geplant — alles, was abends erledigt ist, ist gewonnene Fahrzeit.

- | | |
|--|--|
| ☐ Vollarbeiten | ☐ Gepäck final ans Motorrad |
| ☐ Route + Offline-Karten laden | ☐ Reifendruck kalt + beladen prüfen |
| ☐ Wetter für Etappe 1–2 checken (ryokomi.de/tools/routenwetter) | ☐ Erste Unterkunft bestätigen, Adresse offline |
| ☐ Dokumente griffbereit (Tankrucksack, nicht Koffer) | ☐ Wecker stellen, erste Etappe nicht überplanen |
| ☐ Alle Akkus laden | |

12 · JEDEN MORGEN UNTERWEGS (5 MINUTEN)

Kleine tägliche Checks fangen 90 % der Pannen ab, bevor sie passieren.

- | | |
|--|---|
| ☐ Reifen-Sichtcheck (Druck, Fremdkörper) | ☐ Wasserflasche auffüllen |
| ☐ Kette checken (besser abends nach warmer Fahrt schmieren) | ☐ Dreier-Check: Dokumente, Schlüssel, Handy |
| ☐ Ölstand-Blick bei kaltem Motor | ☐ Zimmer-Sweep: Ladekabel an der Steckdose? |
| ☐ Brems- und Rücklicht-Kurzcheck | ☐ Tankstopps gegen Etappe planen (Bergstrecken!) |
| ☐ Jeden Zurrurt anfassn, Koffer verriegelt? | |

Stand: Juli 2026. Diese Liste ist eine Hilfe, kein Anspruch auf Vollständigkeit — jede Tour ist anders. Rechtliche Angaben (Mitföhrpflichten, Bußgelder, Länderregeln) ändern sich laufend: Prüfe sie vor Abfahrt selbst bei offiziellen Stellen wie ADAC oder ÖAMTC (do your own research). Alle Angaben ohne Gewähr.