



## Check- und Ausrüstungsliste

Habe ich an alles gedacht? Um Ihnen diesen Stress vor der Reise etwas zu nehmen stellen wir Ihnen diese Checkliste zur Verfügung. Bereits erledigte bzw. gepackte Sachen können Sie abhaken und ziemlich sicher gehen, nichts vergessen zu haben.

Wir weisen aber darauf hin, dass diese Liste Ihnen als Teilnehmer/in als Hilfestellung dienen soll, und nicht als allgemeingültig und vollständig anzusehen ist. Letztlich muss jede/r Teilnehmer/in sein/ihr Gepäck nach seinen/ihren persönlichen Bedürfnissen zusammenstellen.

Zudem variiert die Zusammenstellung der Ausrüstung je nach Art und Dauer der jeweiligen Tour oder Länge des Aufenthalts, sowie nach Region und Jahreszeit.

01. **Haus & Wohnung**
02. **Dokumente/Finanzen**
03. **Elektronisches**
04. **Gepäck**
05. **Gesundheit**
06. **Hygiene**
07. **Kleidung**
08. **Schuhwerk**
09. **Literatur**
10. **Reiseapotheke**
11. **Sonstiges**
12. **Eigene Notizen**

01.	<b>Haus &amp; Wohnung</b>
<input type="checkbox"/>	Blumenpflege veranlassen
<input type="checkbox"/>	Haustiere versorgen
<input type="checkbox"/>	Nachbarn/Verwandte/Freunde informieren
<input type="checkbox"/>	Wohnungsschlüssel und Urlaubsanschrift hinterlassen
<input type="checkbox"/>	Post, Zeitung, Frühstücksdienst etc. postlagernd/um- oder abbestellen
<input type="checkbox"/>	Wasserhähne kontrollieren
<input type="checkbox"/>	Gas und Heizung abstellen
<input type="checkbox"/>	Elektrogeräte, Licht etc. ausschalten
<input type="checkbox"/>	Kühlschrank leeren und ausschalten
<input type="checkbox"/>	Urlaubsanschrift hinterlassen
<input type="checkbox"/>	Wohnungsschlüssel übergeben



<b>02.</b>	<b>Dokumente/Finanzen</b>
<input type="checkbox"/>	Dokumente zu Reiseversicherungen
<input type="checkbox"/>	Flugticket bzw. E-Ticket (Ausdruck bei Onlineticket)
<input type="checkbox"/>	Impfausweis mit Nachweis für Gelbfieberimpfung
<input type="checkbox"/>	Führerschein
<input type="checkbox"/>	Gepäckanhänger (gleich befestigen)
<input type="checkbox"/>	Internationaler Führerschein
<input type="checkbox"/>	Meilenkarte der Fluggesellschaft(en) wie z.B. Miles & More
<input type="checkbox"/>	Notfallnummern (Deutsche Botschaft, Kreditkartenverlust, Polizei, Versicherungen)
<input type="checkbox"/>	Reisepass (maschinenlesbar) auf Gültigkeit prüfen, Kopien anfertigen und mitnehmen
<input type="checkbox"/>	Zahlungsmittel (Bargeld, EC-Maestro-Karte, Kreditkarte)
<input type="checkbox"/>	Wichtig: Von allen Dokumenten Kopien anfertigen, scannen und ins eigene E-Mail-Account stellen.
<input type="checkbox"/>	Tipp: Bargeld kann direkt am Flughafen in Landeswährung abgehoben werden

<b>03.</b>	<b>Elektronisches</b>
<input type="checkbox"/>	Adapter und Ladegeräte
<input type="checkbox"/>	Akkus
<input type="checkbox"/>	Armbanduhr
<input type="checkbox"/>	Batterien
<input type="checkbox"/>	Film- und Fotogeräte
<input type="checkbox"/>	Film- und Fotomaterial
<input type="checkbox"/>	Föhn
<input type="checkbox"/>	GPS-Gerät
<input type="checkbox"/>	Handy
<input type="checkbox"/>	Kameraausrüstung (Ersatzakku/Speicherkarten)
<input type="checkbox"/>	Kamera-Beutel, staubdicht für Wüstengebiete
<input type="checkbox"/>	Kamera-Beutel aus Plastik für Regenwaldgebiete
<input type="checkbox"/>	MP3-Player
<input type="checkbox"/>	Netbook
<input type="checkbox"/>	Notebook
<input type="checkbox"/>	Rasierapparat
<input type="checkbox"/>	Speicherkarten
<input type="checkbox"/>	Tablet
<input type="checkbox"/>	Tauchsieder
<input type="checkbox"/>	Unterhaltungsgeräte
<input type="checkbox"/>	Wecker

<b>04.</b>	<b>Gepäck</b>
<input type="checkbox"/>	Rucksack
<input type="checkbox"/>	Reisetasche
<input type="checkbox"/>	Tagesrucksack für Ausflüge
<input type="checkbox"/>	Regenüberzug für Rucksack



Vorhängeschlösser fürs Reisegepäck

<b>05. Gesundheit</b>
<input type="checkbox"/> Impfungen rechtzeitig veranlassen
<input type="checkbox"/> Reisezietypische Medikamente besorgen
<input type="checkbox"/> Reiseapotheke (Inhalt siehe unten)
<input type="checkbox"/> Desinfektionsspray
<input type="checkbox"/> Fieberthermometer
<input type="checkbox"/> Mückenschutz
<input type="checkbox"/> Verbandsset
<input type="checkbox"/> Wichtige eigene Medikamente

<b>06. Hygiene</b>
<input type="checkbox"/> Bodylotion
<input type="checkbox"/> Brillenputztuch
<input type="checkbox"/> Duschgel
<input type="checkbox"/> Erfrischungstücher
<input type="checkbox"/> Feuchttücher
<input type="checkbox"/> Föhn
<input type="checkbox"/> Haarkamm, Haarbürste
<input type="checkbox"/> Haarpflegemittel (z.B. Shampoo)
<input type="checkbox"/> Handwaschmittel
<input type="checkbox"/> Handtuch (Backpackerhandtuch aus Mikrofaser)
<input type="checkbox"/> Hautcreme
<input type="checkbox"/> Hygieneartikel
<input type="checkbox"/> Insektenschutzmittel
<input type="checkbox"/> Kondome ?
<input type="checkbox"/> Kontaktlinsenpflege
<input type="checkbox"/> Lippenbalsam mit UV-Schutz
<input type="checkbox"/> Monatshygiene
<input type="checkbox"/> Nagelpflegeset (nicht ins Handgepäck)
<input type="checkbox"/> Nasensalbe
<input type="checkbox"/> Rasierzeug
<input type="checkbox"/> Seife
<input type="checkbox"/> Sonnencreme (hoher Schutzfaktor)
<input type="checkbox"/> Toilettenpapier
<input type="checkbox"/> Waschlappen
<input type="checkbox"/> Zahnbürste
<input type="checkbox"/> Zahnpasta



<b>07. Kleidung</b>
In heißen Küsten- und Wüstengebieten, sowie den Urwaldregionen ist Baumwollkleidung angenehmer und bequemer zu tragen als Synthetikkleidung. Empfehlenswert ist eine Leichte, strapazierfähige und atmungsaktive Kleidung

	<b>Oberbekleidung</b>
<input type="checkbox"/>	Allwetterjacke, regen- und windfest
<input type="checkbox"/>	Bequeme, schnelltrocknende Hosen
<input type="checkbox"/>	Badekleidung
<input type="checkbox"/>	Badesandalen
<input type="checkbox"/>	Blusen
<input type="checkbox"/>	Fleecejacke (Winstopper)
<input type="checkbox"/>	Gürtel
<input type="checkbox"/>	Halstuch
<input type="checkbox"/>	Hemden
<input type="checkbox"/>	Hosen
<input type="checkbox"/>	Kleider
<input type="checkbox"/>	Mütze
<input type="checkbox"/>	Pullover
<input type="checkbox"/>	Regenjacke
<input type="checkbox"/>	Röcke
<input type="checkbox"/>	Sonnenhut
<input type="checkbox"/>	T-Shirts
<input type="checkbox"/>	Übergangsjacke

	<b>Unterwäsche</b>
<input type="checkbox"/>	Slips
<input type="checkbox"/>	Socken
<input type="checkbox"/>	Strümpfe
<input type="checkbox"/>	Strumpfhosen
<input type="checkbox"/>	Unterhemden
<input type="checkbox"/>	Unterhosen



<b>08.</b>	<b>Schuhwerk</b>
<input type="checkbox"/>	Ausgeschuhe
<input type="checkbox"/>	Wanderschuhe
<input type="checkbox"/>	Turnschuhe
<input type="checkbox"/>	Trekkingsandalen

<b>09.</b>	<b>Literatur</b>
<input type="checkbox"/>	Reiseführer
<input type="checkbox"/>	Reiselektüre
<input type="checkbox"/>	Sprachführer
<input type="checkbox"/>	Wörterbuch

<b>10.</b>	<b>Reiseapotheke</b>
<input type="checkbox"/>	Antibiotika (Breitspektrum)
<input type="checkbox"/>	Augentropfen
<input type="checkbox"/>	Desinfektionsmittelauf Alkoholbasis (z.B. Alkopads)
<input type="checkbox"/>	Desinfektionsspray
<input type="checkbox"/>	Fieberthermometer
<input type="checkbox"/>	Fiebermedikament
<input type="checkbox"/>	Gel für Juckreiz und Insektenstiche (antiallergisch)
<input type="checkbox"/>	Heftpflaster
<input type="checkbox"/>	Hustenstiller
<input type="checkbox"/>	Mittel gegen Reisekrankheit
<input type="checkbox"/>	Mückenschutz
<input type="checkbox"/>	Magen-Darmmedikamente
<input type="checkbox"/>	Malaria-Prophylaxe (bei Dschungelaufenthalt)
<input type="checkbox"/>	Mullbinden
<input type="checkbox"/>	Mullkompressen
<input type="checkbox"/>	Nasenspray
<input type="checkbox"/>	Nasensalbe
<input type="checkbox"/>	Pflaster (Schmutz- und Wasserabweisend)
<input type="checkbox"/>	Pinzette (bei Flügen nicht ins Handgepäck)
<input type="checkbox"/>	Schere (bei Flügen nicht ins Handgepäck)
<input type="checkbox"/>	Schmerzmedikamente
<input type="checkbox"/>	Sonnenschutzcreme (mit sehr hohem Schutzfaktor)
<input type="checkbox"/>	Traubenzucker
<input type="checkbox"/>	Wichtige eigene Medikamente
<input type="checkbox"/>	Wundsalbe
<input type="checkbox"/>	Verbandsset

