



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.

- Haus & Wohnung**
- Dokumente/Finanzen**
- Elektronisches**
- Gepäck**
- Gesundheit**
- Hygiene**
- Kleidung**
- Schuhwerk**
- Literatur**
- Reiseapotheke**
- Sonstiges**
- Eigene Notizen**

Haus & Wohnung

- Blumenpflege veranlassen
- Haustiere versorgen
- Nachbarn/Verwandte/Freunde informieren
- Wohnungsschlüssel und Urlaubsanschrift hinterlassen
- Post, Zeitung, Frühstücksdienst etc. postlagernd/um- oder abbestellen
- Wasserhähne kontrollieren
- Gas und Heizung abstellen
- Elektrogeräte, Licht etc. ausschalten
- Kühlschrank leeren und ausschalten

- Urlaubsanschrift hinterlassen
- Wohnungsschlüssel übergeben

Dokumente/Finanzen

- Dokumente zu Reiseversicherungen
- Flugticket bzw. E-Ticket (Ausdruck bei Onlineticket)
- Impfausweis mit Nachweis für Gelbfieberimpfung
- Führerschein
- Gepäckanhänger (gleich befestigen)
- Internationaler Führerschein
- Meilenkarte der Fluggesellschaft(en) wie z.B. Miles & More
- Notfallnummern (Deutsche Botschaft, Kreditkartenverlust, Polizei, Versicherungen)
- Reisepass (maschinenlesbar) auf Gültigkeit prüfen, Kopien anfertigen und mitnehmen
- Zahlungsmittel (Bargeld, EC-Maestro-Karte, Kreditkarte)

Wichtig: Von allen Dokumenten Kopien anfertigen, scannen und ins eigene E-Mail-Account stellen.

Tipp: Bargeld kann direkt am Flughafen in Landeswährung abgehoben werden

Elektronisches

- Adapter und Ladegeräte
- Akkus
- Armbanduhr
- Batterien
- Film- und Fotogeräte
- Film- und Fotomaterial
- Föhn
- GPS-Gerät
- Handy
- Kameraausrüstung (Ersatzakkus/Speicherkarten)
- Kamera-Beutel, staubdicht für Wüstengebiete
- Kamera-Beutel aus Plastik für Regenwaldgebiete
- MP3-Player
- Netbook
- Notebook
- Rasierapparat
- Speicherkarten
- Tablet
- Tauchsieder
- Unterhaltungsgeräte
- Wecker

Gepäck

- Rucksack
- Reisetasche
- Tagesrucksack für Ausflüge
- Regenüberzug für Rucksack
- Vorhängeschlösser fürs Reisegepäck
- Wäschesack für Schmutzwäsche



Gesundheit

- Impfungen rechtzeitig veranlassen
- Reisezeltypische Medikamente besorgen
- Reiseapotheke (Inhalt siehe unten)
- Desinfektionsspray
- Fieberthermometer
- Mückenschutz
- Verbandsset
- Wichtige eigene Medikamente

Hygiene

- Bodylotion
- Brillenputztuch
- Duschgel
- Erfrischungstücher
- Feuchttücher
- Föhn
- Haarkamm, Haarbürste
- Haarpflegemittel (z.B. Shampoo)
- Handwaschmittel
- Handtuch (Backpackerhandtuch aus Mikrofaser)
- Hautcreme
- Hygieneartikel
- Kondome ?
- Kontaktlinsenpflege
- Lippenbalsam mit UV-Schutz
- Monatshygiene
- Nagelpflegeset (nicht ins Handgepäck)
- Nasensalbe
- Rasierzeug
- Seife
- Sonnencreme (hoher Schutzfaktor)
- Toilettenpapier
- Waschlappen
- Zahnbürste
- Zahnpasta

Kleidung

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

Oberbekleidung

- Allwetterjacke, regen- und windfest
- Bequeme, schnelltrocknende Hosen
- Badekleidung
- Badesandalen
- Blusen
- Fleecejacke (Winstopper)
- Gürtel
- Halstuch
- Hemden
- Hosen

- Mütze
- Pullover
- Regenjacke
- Röcke
- Sonnenhut
- T-Shirts
- Übergangsjacke

Unterwäsche

- Slips
- Socken
- Strümpfe
- Strumpfhosen
- Unterhemden
- Unterhosen

Schuhwerk

- Ausgehschuhe
- Wanderschuhe
- Turnschuhe
- Trekkingsandalen

Literatur

- Reiseführer
- Reiselektüre
- Sprachführer
- Wörterbuch

Reiseapotheke

- Antibiotika (Breitspektrum)
- Augentropfen
- Desinfektionsmittel auf Alkoholbasis (z.B. Alkopads)
- Desinfektionsspray
- Fieberthermometer
- Fiebermedikament
- Gel für Juckreiz und Insektenstiche
- Heftpflaster
- Hustenstiller
- Insektenschutzmittel
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Magen-Darmmedikamente
- Malaria-Prophylaxe (bei Dschungelaufenthalt)
- Mullbinden
- Mullkompressen
- Nasenspray
- Nasensalbe
- Pflaster (Schmutz- und Wasserabweisend)
- Pinzette (bei Flügen **nicht** ins Handgepäck)
- Schere (bei Flügen **nicht** ins Handgepäck)
- Schmerzmedikamente
- Sonnenschutzcreme (sehr hoher Schutzfaktor)
- Wichtige eigene Medikamente
- Wundsalbe
- Verbandsset

