



DIE WICHTIGSTEN DINGE ZUERST

- Reisepass (mit Visa) oder Ausweis
- Impfausweis
- Führerschein, eventuell internationaler Führerschein
- Versicherungskarten
- Bankkarten
- Kopien von Pass und Reisepass
- Bargeld der Auslandswährung
- Reiseprogramm, E-Ticket, Vouchers
- Notfallnummern, Adresslisten
- Kopie von Brillenrezept

Für: _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HYGIENEARTIKEL

- Seife, Duschmittel
- Shampoo, Pflegespülung
- Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide
- Deo, Parfüm
- Kamm, Haarbürste
- Rasierzeug
- Nagelschere, Nagelfeile
- Sonnenschutz
- Après-Soleil
- Gesichtspflegemittel, Körpercreme
- Haarbänder, -spangen
- Tampons, Sliepeinlagen
- Wattestäbchen
- Lippenpflege
- Beutel für Schmutzwäsche
- Kontaktlinsen wenn nötig
- Reinigungsflüssigkeit und Ersatzlinsen
- Wäscheleine

REISEAPOTHEKE

- Vom Arzt verschriebene Medikamente
- Medikamente bei Allergien
- Fiebersenkendes Mittel, Schmerzmittel
- Malaria-Notfallmedikament
- Moskitoschutzmittel
- Medikamente gegen Durchfall
- Beipackzettel aller Medikamente mitnehmen
- Wasserdesinfektionstabletten oder Filter
- Augentropfen bei Kontaktlinsenträgern
- Anti-Babypille / Präservative
- Heftpflaster, Blasenpflaster
- Pinzette
- Elastischer Verband

SONSTIGES

- Moskitonetz
- Hängematte
- MP3-Player, Laptop, Tablet, E-Reader
- Kopfhörer
- Schnorchel, Taucherbrille, Schwimmbrille
- Fernglas
- Mitbringsel, Gastgeschenke

UNTERLAGEN

- Bücher
- Reiseführer, Landkarten, Stadtpläne
- Sprachführer, Wörterbuch
- Schreibzeug, Notizblock
- Zeichenutensilien
- Visitenkarten
- Tagebuch
- Adressbuch



BEKLEIDUNG

- Lange Hosen
- Kurze Hosen
- Gürtel
- Unterwäsche
- Socken
- Strumpfhosen, Leggins
- T-Shirts
- Pullover
- Fleece Microfaser
- Windjacke, Regenschutz
- Robuste Trekkingschuhe / Sportschuhe
- Sandalen, Flipflops
- Sportbekleidung
- Bikini / Badehose
- Halstuch
- Handschuhe

AUSRÜSTUNG

- Dokumententasche
- Schloss für Rucksack / Spind
- Tagesrucksack
- Regenschutzhüllen für Gepäck
- Schlafsack
- Adapter weltweit
- Taschenmesser (nicht ins Handgepäck)
- Stirnlampe
- Mikrofaser-Badetuch
- Sonnenbrille
- Brillenträger: Brille, Ersatzbrille,
- Reisenähzeug
- Ohrenstöpsel
- Schlafbrille, Nackenkissen
- Aufladegeräte, Powerbank, Solarladegerät,
- Akkus, USB-Stick

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Für: _____

FOTOGRAFIE

- Fotoapparat mit Fototasche
- Akkuladegerät
- Speicherkarten
- Festplatte für Backup
- Blitzgerät
- Polarisationsfilter
- Wechselobjektive
- Sonnenblenden
- Stativ
- Reinigungsmaterial
- Fernauslöser

AUSRÜSTUNG TREKKING

- Allwetterjacke
- Trekkinghose
- Wassersack
- Feuerzeug
- Trekkingpermits wenn nötig
- Klopapier
- Zelt und Zubehör
- Isoliermatte / Luftmatratze
- Feuerzeug
- Kochausrüstung
- Notfallproviant
- Thermounterwäsche
- Rettungsdecke
- Kompass

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____