

Checkliste

Alles vorbereitet? Alles dabei? Nichts vergessen?
Unsere Checkliste hilft vor einer grösseren Reise, die Übersicht zu wahren.

Countdown

Einige Monate vorher

- Reiseliteratur und Internet konsultieren
- sich bei Freunden/Reisebüro informieren
- Klima-Aspekte der Wunschziele prüfen. Wann ist dort das Wetter (un)geeignet?
- Reisegefährten/in suchen
- Flüge, Mietwagen, Hotels buchen
- bei Langzeitreisen Wohnung untervermieten oder kündigen
- Kranken-, Unfallversicherung und Haftpflicht prüfen: weltweit gültig? Eventuell erhöhen
- Gepäck- und Annullierungskostenversicherung
- Zahnkontrolle, eventuell Behandlung
- Passfotos machen (genügend, auch für Visas und Permits unterwegs)

Einige Wochen vorher

- Pass verlängern/neuer biometrischer Pass
- Visa einholen
- Impfungen machen
- Internat. Führerschein besorgen (beim TCS oder Strassenverkehrsamt)
- Fotokamera kontrollieren
- Fotoausrüstung kaufen (ausprobieren!)
- Kleider und Ausrüstung kaufen; ausprobieren
- neu gekaufte Schuhe einlaufen
- Verfalldatum der Kreditkarte prüfen/verlängern
- Travel Cash Karte prüfen, evt. mehr Geld darauf laden
- Travellers Cheques bestellen
- mit Bank Geldnachschub regeln
- Dauerauftrag für laufende Rechnungen an Bank oder Post
- Einzahlungsplan: Wer erledigt fällig werdende Rechnungen (Krankenkasse, Versicherungen, Kreditkarte, Abos, Vereinsbeiträge)?
- Zeitungs- und Zeitschriftenabonnements kündigen/verlängern
- Briefkastenleerung organisieren
- Post umleiten (an Eltern, Freunde)
- Telefon, Radio/TV-Konzession evt. kündigen
- Strom/Gas/Wasser kündigen auf Zügeltermin
- Rezept für Dauermedikation
- Pflege von Garten, Zimmerpflanzen, Aquarienfischen u.a. organisieren
- Not-Kontaktadressen vereinbaren
- Infos/Kopien der Reisedokumente im eigenen Email-Account hinterlegen

Einige Tage vorher

- Probepacken: Gewicht? Was ist entbehrlich?
- Malaria-Prophylaxe beginnen
- rezeptpflichtige Medikamente besorgen
- Abschiedsessen mit Familie/Freunden
- Auto-/Motorradnummernschild deponieren
- letzte Einzahlungen
- Wertsachen, Dokumente in Tresor
- Reisedokumente kontrollieren
- E-Mail Adresse und unterwegs Postadresse an Freunde mitteilen

- etwas Geld in Auslandswährung besorgen (für Ankunftstag)
- Grosse Sportgeräte bei Reisebüro/Airline zum Transport anmelden

Am Tag vor der Abreise

- Gepäck definitiv packen, wägen
- Reiseproviant und Getränke besorgen
- Haustiere unterbringen
- Batterien aus elektrischen Geräten nehmen
- Heizung ab- oder einstellen
- Stecker von Elektrogeräten, TV, Radio, Waschmaschine ausziehen
- Boiler, Gashauptkannen, Kühlschrank ausschalten (und Türe offen lassen)
- Wohnungs-/Zimmerschlüssel an Eltern, Freunde, Nachbarn
- GA bei SBB hinterlegen
- Flüssigkeiten nicht ins Flughandgepäck

Checkliste

Das Wichtigste

- Pass (mit Visa), Impfausweis
- Bargeld, Portemonnaie
- Kreditkarte und Code
- Travellers Cheques
- Travel Cash Karte
- E-Ticket Ausdruck mit Reservationsnummern
- Tickets, Vouchers, Reiseprogramm
- Notfallnummern und Adresslisten
- Führerausweis und Internat. Führerschein
- Versicherungskarte(n)

Kleider

- langärmelige Hemden/Blusen
- kurzärmelige Hemden/Blusen
- elegantes Hemd (Bluse) mit Krawatte
- lange Hosen
- kurze Hosen
- Gürtel
- Jupe/Kleid/Tunika
- Oberteile
- Unterwäsche, BH
- Strumpfhosen/Leggins
- Slips
- T-Shirts
- Pullover oder Faserpelz/Weste
- Windjacke (mit Kapuze)/Regenschutz
- mehrere Paar Socken
- bequeme (nicht hohe) Wander-/Sportschuhe
- Stadt-/Ausgangsschuhe
- Sandalen
- Strandschuhe
- Pyjama
- Trainingsanzug/Sportbekleidung
- Badekleid/Badehose
- Mütze/Cap/Sonnenhut
- Handschuhe
- für Frauen: Kopftuch

Ausrüstung

- Kofferrucksack, evt. Rollgepäck
- Reisetasche/Handgepäck
- Schloss und Schlüssel zu Rucksack/Koffer
- kleiner Tagesrucksack

- Leichte Schultertasche (diagonal umhängen) mit verschliessbaren Fächern
- Schlafsack
- Leintuchschlafsack (Inlet)
- Schlüssel
- Schmuck (nicht protzig)
- Taschenmesser (nicht ins Flughandgepäck)
- Reisewecker
- Armbanduhr (evt. mit Weckfunktion)
- Taschenlampe mit Reservebatterien
- Leselicht
- Badetuch
- Sonnenbrille (plus hartes Etui)
- Brillenträger: Brille, Ersatzbrille in hartem Etui, Brillenrezept (Kopie)
- Kontaktlinsen, Ersatzlinsen, Etui und Reinigungsflüssigkeit
- kleines Reisenähzeug
- Wertsachen-Hüfttasche
- Papiertaschentücher
- Allzwecksäcke
- Gepäck- Adressetiketten (aussen und innen)
- wiederverschliessbarer Plastikbeutel

Was sonst noch dabei sein könnte

- Reiselektüre
- Dokumenten-Tasche
- Augenmaske (Schlafbrille für Flüge)
- Ohropax, Calmor oder No-Tone
- kleine Schere (evtl. am Taschenmesser)
- Wasserflasche
- Hängematte
- ausziehbare Wanderstöcke
- Regenschutzhülle für Rucksack
- Stirnband
- Halstuch
- Ohrenwärmer
- Mini-Essbesteck
- kleiner Rechner (Währungen usw.)
- kleine Stoffsäcke für Kleinkram
- Schuhsäckli
- Minischirm
- Leuchstift (für Reisehandbuch, Prospekte)
- Benzinfeuerzeug, Zündhölzer
- MP3 Player, iPod oder Transistorradio
- Schnorchel und Tauchbrille
- Tauchbrevet, Logbuch, ärztliches Attest
- Badekappe
- Schwimmbrille
- Breitrempiger Strand-/Sonnenhut
- Haartrockner mit Volt-Adapter
- Alarmgerät, Trillerpfeife, Pfefferspray
- Tonaufnahmegesetz
- leichte Fernglas
- aufblasbares Nackenkissen
- Frisbee, Surfbrett, Fahrrad usw.
- Laptop-Computer, Ersatzbatterien
- Handy (weltweit funktionierend)
- Moskitonetz
- Wasserfilter, Desinfektionsmittel
- Spielkarten, Mini-Schach, Mini-Mastermind, Würfelpoker, Kreuzworträtsel, Sudoku usw.
- Musikinstrument
- Mitbringsel, Gastgeschenke

(Fortsetzung auf der Rückseite)

Hygiene

- Necessaire
- kleines Frottiertuch
- Waschlappen
- Seife und Seifendose
- Zahnbürste mit Etui/Zahnpasta
- Deodorant
- Kamm, Haarbürste
- Shampoo, Pflegespülmittel
- Sonnencreme
- Après-Soleil oder Solarcaine
- Erfrischungstüchlein
- Gesichtspflegemittel, Kosmetika, Body Lotion
- Haarspangen
- Tampons, Slipeinlagen
- Rasierzeug
- Zwischenstecker für Rasierapparat u.a.
- Nagelschere, -feile, Nailclipper, Nagellack
- Handbürstchen
- Ohrenwattestäbchen
- Handspiegel
- Zahnseide
- Kleenex oder Rolle WC-Papier
- Fettstift für die Lippen
- Waschpulver
- Wäscheleine, Wäscheklammern, Bürsteli
- Beutel für Schmutzwäsche
- Neocidspray (gegen Ungeziefer)
- Notportion WC-Papier (rasch griffbereit)

Papierkram

- nochmals: Pass, Geld, Tickets, Kreditkarte
- zusätzliche Passfotos
- internat. Impfausweis
- Notfall- oder Blutgruppenausweis
- Flugplan, Fahrplan
- Liste der Nummern von Kreditkarte, Pass, Kamera, Tickets, Bankkonto, Notfalltelefon, Fax, Travellers Cheques
- Fotokopien von Pass und Tickets (Innenseiten), getrennt von Originalen aufbewahren
- Jugi-Ausweis «International Hostelling»
- Reisehandbücher
- Landkarten
- Stadtplan für erste Stadt
- Sprachführer
- Schreibzeug, Notizblock
- Empfehlungsschreiben
- Visitenkarten
- Tagebuch
- Adressbüchlein
- Familienfotos
- Farbstifte, Zeichenpapier
- Adressen der CH-Botschaften und -Konsulate auf geplanten Reiserouten
- Liste der lokalen Adressen und Tel.-Nummern der gebuchten Airline(s) in allen anzufliegenden Städten (für Reservation der weiteren Flüge)

Reiseapotheke

- vom Arzt verschriebene Medikamente
- med. Reisehandbüchlein
- Infos betr. eigene Allergien
- Malaria-Prophylaxe und/oder
- Malaria-Notfallmedikament
- Moskitoschutzmittel/Repellent
- Medikamente gegen Erkältungen (z.B. Codipront, Weleda-Schnupfencreme, Lutschtabletten)

- Medikamente gegen Magen-Darm-Krankheiten, d.h. Durchfall (z.B. Imodium oder homöopathische Mittel)
- gegen Husten z.B. Ricola-Kräuterbonbons
- Mittel gegen Jetlag, Seekrankheit
- fiebersenkendes Mittel (Treupel)
- Schmerzmittel (z.B. Panadol, Voltaren-Dolo)
- homöopathische Mini-Reiseapotheke
- Abführmittel
- Antihistaminsalbe gegen juckende Insektenstiche, Sonnenbrand (z.B. Fenistil)
- Mittel gegen Schlafprobleme, Nervosität
- Tabletten gegen Reisekrankheit, Brechreiz, Übelkeit (Marzine)
- Essigsäure-Tonerde-Creme (Euceta) gegen Verstauchungen
- für Notfälle: Sulfonamid wie Bactrim oder Breitbandantibiotikum wie Vibramycin (mit Vorsicht anzuwenden), starkes Schmerzmittel
- Salztabelle
- Vitaminpräparate
- Augentropfen
- Antibabypillen-Vorrat
- Präservative
- Wundsalbe (Vita-Merfen)
- Desinfektionsmittel (Jod, Merfen)
- Reise-Fieberthermometer (in Etui)
- Einwegspritze
- Heftpflaster in div. Grössen
- elastische Binde
- Verbandspatrone
- Pinzette
- Sicherheitsnadeln
- Erste-Hilfe-Anleitung
- Rezept für Dauermedikation
- Beipackzettel aller Medikamente

Foto

- Fototasche oder Allzwecktasche
- Kamera
- Akkuladegerät für Digitalkamera
- Speicherkarten für Digitalkamera
- Wechselobjektive
- Polarisationsfilter
- Sonnenblenden
- Objektivdeckel
- Blitzgerät
- Ersatzbatterien für Blitzgerät und Kameraelektronik (Knopfzellen)
- Ministativ
- Reinigungsmaterial, Staubpinsel
- Drahtauslöser
- genügend Filme

Auf keinen Fall vergessen

- Geduld, Respekt, Humor, Ausdauer, Anpassungsfähigkeit und Einfühlungsvermögen

Trekking

Einerseits heisst die Trekking-Devise «Zurück zum einfachen Leben», andererseits bieten bekannte Trekkinggebiete bereits eine gut ausgebaute Infrastruktur für Unterkunft, Verpflegung, Träger und Ausrüstung. Meist ist somit eine übliche Globetrotter-Reiseausrüstung völlig ausreichend bzw. eine Camping- oder Kochausrüstung über-

flüssig. Dennoch sind je nach Anforderungen der Trekkingroute oder Grad des erwünschten Komforts zusätzlich zu empfehlen:

- kleiner Tagesrucksack
- Daunenschlafsack
- Leintuchschlafsack
- Isoliermatte/Luftmatratze
- robuste Trekkingschuhe
- Faserpelzpullover oder -jacke
- Alpinparka (wasser- und winddicht, z.B. Goretex; es sollte möglich sein, unter dieser Jacke einen Faserpelz zu tragen)
- robuste, leichte Freizeithose
- Überhose (wasser- und winddicht)
- Unterwäsche aus Kunstfasern (aus Naturfasern weniger geeignet, da der Schweiß nicht austreten kann = Auskühlung)
- spezielle Socken (für Trekkingschuhe sind Socken aus Kunstfasern zu empfehlen)
- evtl. Gamaschen
- Mütze oder Hut (mit Befestigungsbündel)
- Sonnenbrille (mit Befestigungsbündel, Etui)
- Schneibrille mit Nasenschutz
- Sonnenschutzmittel mit hohem Schutzfaktor
- Lippenschutzstift
- Taschenlampe mit Reservebatterien und Ersatzbirnen
- Stirnlampe
- ausziehbare Trekkingstöcke
- vielseitiges Taschenmesser
- Nähzeug
- Wasserflasche/Thermosflasche
- Wasserdesinfektionsmittel
- Proviant (Trockennahrung)
- Trekking-Routenkarte
- Sprachführer (für Lokalsprache)
- Passfotos (für evt. Permits)
- evtl. Trekking-Permit (z.B. in Nepal)
- lokales Geld in kleiner Stückelung (auf Trekkingrouten oft kein Wechselgeld erhältlich)
- Kerzen und Streichhölzer
- WC-Papier und Feuerzeug, um jeweils das Papier zu verbrennen
- Taschenapotheke mit Mitteln gegen Durchfall und Schmerzen, Antibiotika, Erste-Hilfe-Set, Compeed-Pflaster gegen Blasen, Fusspuder, Mineralsalzlösung gegen Austrocknung, Gly-Coramin-Täfelchen (kreislaufunterstützend)
- biologisch abbaubare Seifen
- Hygieneartikel
- Insektenschutzmittel
- Badehose
- kleines Badetuch
- lange Reserveschnürsenkel

Besonders Bergsteiger schätzen zudem

- Zelt und Zubehör
- Kochausrüstung
- unverderbliche Essens-Notportionen
- Handschuhe
- Kälteschutzkleidung (Thermalunterwäsche)
- Kletterausrüstung
- Höhenmesser
- Kompass
- Fernglas
- Rettungsdecke (Alu/Astronautendecke)
- GPS
- Funktelefon