

CHECKLISTE

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

Einige Monate vorher

- Reiseliteratur und Internet konsultieren
- sich bei Freunden / Reisebüro informieren
- bei Langzeitreisen Wohnung untervermieten oder kündigen
- Kranken-, Unfallversicherung und Haftpflicht prüfen: weltweit gültig? Eventuell erhöhen
- Gepäck- und Annullationskostenversicherung
- Zahnkontrolle, eventuell Behandlung
- Passfotos machen (genügend, auch für Visa und Permit unterwegs)
- Handyvertrag anpassen (Roaming-Gebühren)
- Sprachkurs besuchen
- militärischer Urlaub beantragen

Einige Wochen vorher

- Pass verlängern oder neuer biometrischer Pass
- Visa einholen
- Impfungen machen
- Internat. Führerschein besorgen (beim TCS oder Strassenverkehrsamt)
- Fotoausrüstung kontrollieren
- Kleider und Ausrüstung kaufen; ausprobieren
- neu gekaufte Schuhe einlaufen
- Verfalldatum der Kreditkarte prüfen/verlängern
- Travel Cash Karte prüfen, evtl. mehr Geld daraufladen
- Zeitungs- und Zeitschriftenabonnements kündigen/verlängern
- mit Bank Geldnachschub regeln
- Dauerauftrag für laufende Rechnungen an Bank oder Post
- Einzahlungsplan: Wer erledigt fällig werdende Rechnungen?
- Briefkastenleerung organisieren
- Post umleiten
- grosse Sportgeräte bei Globetrotter zum Transport anmelden
- Telefon, Radio/TV-Konzession evtl. kündigen

- Strom, Gas, Wasser kündigen auf Zügeltermin
- Rezept für Dauermedikation
- Pflege von Garten, Zimmerpflanzen, Aquariumfischen u.a. organisieren
- Not-Kontaktadressen vereinbaren

- Infos, Kopien der Reisedokumente scannen und im eigenen E-Mail-Account hinterlegen
- Kopien der Reisedokumente bei Freunden hinterlegen

Einige Tage vorher

- Probepacken: Gewicht? Was ist entbehrlich?
- Malariaphylaxe beginnen
- rezeptpflichtige Medikamente besorgen
- Auto-/Motorradnummernschild deponieren
- letzte Einzahlungen
- Wertsachen, Dokumente in Tresor
- Reisedokumente kontrollieren
- E-Mail-Adresse an Freunde mitteilen
- Reiseprogramm an Eltern und Freunde
- etwas Geld in Auslandswährung besorgen (für Ankunftstag)

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, Gashaupthahnen, Kühlschrank ausschalten (und Türen offen lassen)
- Wohnungs-/Zimmerschlüssel an Eltern, Freunde, Nachbarn
- GA bei SBB hinterlegen
- Flüssigkeiten über 100 ml nicht ins Flughandgepäck

Checkliste Das Wichtigste

- Pass (mit Visa) oder ID, Impfausweis
- Bargeld in kleiner Stückelung
- Kreditkarte und Code, Maestro- oder Postcard
- Travel Cash Karte
- Fotokopien von Pass und Tickets, getrennt von Originalen aufbewahren
- E-Ticket-Ausdruck mit Reservationsnummern
- Tickets, Vouchers, Reiseprogramm
- Notfallnummern und Adresslisten
- Führerausweis und Internat. Führerschein
- Versicherungskarte/-n
- Handy inkl. PIN und Ladegerät

Kleidung

- langärmelige Hemden/Blusen
- kurzärmelige Hemden/Blusen
- elegantes Hemd oder Bluse, evtl. mit Krawatte
- lange Hosen
- kurze Hosen
- Gürtel
- Jupe, Kleid, Tunika
- Unterwäsche
- Strumpfhosen, Leggins
- T-Shirts
- Pullover oder Faserpelz, Weste
- Windjacke mit Kapuze/Regenschutz
- mehrere Paar Socken
- robuste Reisehalbschuhe/Sportschuhe
- Stadt-/Ausgehschuhe
- Sandalen
- Strandschuhe
- Hausschuhe
- Pyjama
- Trainingsanzug/Sportbekleidung
- Badekleid/Badehose
- Mütze/Cap/Sonnenhut/Stirnband
- Handschuhe
- für Frauen: Kopftuch

Ausrüstung

- Kofferrucksack/Rollgepäck
- Reisetasche/Handgepäck
- Dokumententasche
- Schloss und Schlüssel zu Rucksack/Koffer
- Tagesrucksack
- leichte Schultertasche zum diagonal Umhängen
- Schlafsack
- Innenschlafsack aus Baumwolle oder Seide
- Adapter
- Taschenmesser (nicht ins Flughandgepäck)
- Reisewecker
- Armbanduhr evtl. mit Weckfunktion
- Taschenlampe mit Reservebatterien
- Leselicht, Stirnlampe
- Badetuch evtl. aus Mikrofaser
- Sonnenbrille
- Brillenträger: Brille, Ersatzbrille in hartem Etui, Kopie von Brillenrezept
- Kontaktlinsen, Ersatzlinsen, Etui und Reinigungsflüssigkeit
- kleines Reisenähezeug
- Taschentücher
- Allzwecksäcke
- Gepäck-Adressetiketten (ausser und innen)
- wiederverschliessbarer Plastikbeutel
- Schlafbrille für Flüge
- Ohrenstöpsel gegen Lärm
- USB-Stick

Was sonst noch dabei sein könnte

- Reiselektüre
- Wasserflasche
- Hängematte
- ausziehbare Wanderstöcke
- Regenschutzhüllen für Gepäck/Ausrüstung
- Halstuch
- Mini-Essbesteck

<input type="checkbox"/> kleine Stoffsäcke für Kleinkram
<input type="checkbox"/> Schuhsäckli
<input type="checkbox"/> Minischirm
<input type="checkbox"/> Leuchtstift oder Klebzetteli für Reisehandbuch, Prospekte
<input type="checkbox"/> Benzinfeuerzeug, Zündhölzer
<input type="checkbox"/> MP3-Player, Radio, Laptop, E-Book inkl. Akku und Ladegeräte
<input type="checkbox"/> Schnorchel und Tauchbrille
<input type="checkbox"/> Tauchbrevet, Logbuch, ärztliches Attest
<input type="checkbox"/> Badekappe
<input type="checkbox"/> Schwimmbrille
<input type="checkbox"/> Haartrockner
<input type="checkbox"/> Alarmgerät/Trillerpfeife/Pfefferspray
<input type="checkbox"/> leichtes Fernglas
<input type="checkbox"/> aufblasbares Nackenkissen
<input type="checkbox"/> Moskitonetz
<input type="checkbox"/> Wasserfilter, Desinfektionsmittel
<input type="checkbox"/> Spiele
<input type="checkbox"/> Mitbringsel, Gastgeschenke
<input type="checkbox"/> Schmuck, nicht protzig
<input type="checkbox"/> Musikinstrument

Hygiene

<input type="checkbox"/> Necessaire
<input type="checkbox"/> kleines Frottiertuch
<input type="checkbox"/> Waschlappen
<input type="checkbox"/> Seife und Duschmittel
<input type="checkbox"/> Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide
<input type="checkbox"/> Deodorant, Parfum
<input type="checkbox"/> Kamm, Haarbürste
<input type="checkbox"/> Shampoo, Pflegespülung
<input type="checkbox"/> Sonnenschutzmittel mit hohem Schutzfaktor
<input type="checkbox"/> Après-Soleil
<input type="checkbox"/> Erfrischungstüchlein
<input type="checkbox"/> Gesichtspflegemittel, Körpercreme
<input type="checkbox"/> Haarspangen
<input type="checkbox"/> Tampons, Slipeinlagen
<input type="checkbox"/> Rasierzeug
<input type="checkbox"/> Nagelschere und -feile
<input type="checkbox"/> Wattestäbchen
<input type="checkbox"/> Handspiegel
<input type="checkbox"/> Kleenex oder Rolle WC-Papier

<input type="checkbox"/> Lippenschutzstift
<input type="checkbox"/> Waschmittel
<input type="checkbox"/> Wäscheleine
<input type="checkbox"/> Beutel für Schmutzwäsche
<input type="checkbox"/> Notportion WC-Papier (rasch griffbereit)

Papierkram

<input type="checkbox"/> Blutgruppenausweis
<input type="checkbox"/> Flugplan, Fahrplan
<input type="checkbox"/> Liste der Nummern von Kreditkarte, Pass, Kamera, Tickets, Bankkonto, Notfalltelefon
<input type="checkbox"/> Jugi-Ausweis «International Hostelling»
<input type="checkbox"/> Reisehandbücher
<input type="checkbox"/> Landkarten
<input type="checkbox"/> Stadtpläne, Bikekarten
<input type="checkbox"/> Sprachführer
<input type="checkbox"/> Schreibzeug, Notizblock
<input type="checkbox"/> Visitenkarten
<input type="checkbox"/> Tagebuch
<input type="checkbox"/> Adressbüchlein
<input type="checkbox"/> Familienfotos
<input type="checkbox"/> Farbstifte, Zeichenpapier
<input type="checkbox"/> Adressen der CH-Botschaften und -Konsulate auf geplanten Reiserouten
<input type="checkbox"/> Liste der lokalen Adressen und Telefon-Nummern der gebuchten Airline/-s in allen anzufliegenden Städten (für Reservation der weiteren Flüge)

Reiseapotheke

<input type="checkbox"/> vom Arzt verschriebene Medikamente
<input type="checkbox"/> med. Reisehandbüchlein
<input type="checkbox"/> Infos betreffend eigene Allergien
<input type="checkbox"/> Malariaphylaxe und/oder
<input type="checkbox"/> Malaria-Notfallmedikament
<input type="checkbox"/> Moskitoschutzmittel
<input type="checkbox"/> Medikamente gegen Erkältungen
<input type="checkbox"/> Medikamente gegen Durchfall
<input type="checkbox"/> Abführmittel
<input type="checkbox"/> Hustenbonbons
<input type="checkbox"/> Mittel gegen Reisekrankheit, Übelkeit
<input type="checkbox"/> fiebersenkendes Mittel
<input type="checkbox"/> Schmerzmittel

<input type="checkbox"/> homöopathische Reiseapotheke
<input type="checkbox"/> Salbe gegen juckende Insektenstiche, Sonnenbrand
<input type="checkbox"/> Mittel gegen Schlafprobleme, Nervosität
<input type="checkbox"/> Tabletten gegen Jetlag
<input type="checkbox"/> Essigsäure-Tonerde-Creme gegen Verstauchungen
<input type="checkbox"/> für Notfälle: Breitbandantibiotikum, starkes Schmerzmittel
<input type="checkbox"/> Mineralstoffe
<input type="checkbox"/> Vitaminpräparate
<input type="checkbox"/> Augentropfen
<input type="checkbox"/> Antibabypillen-Vorrat
<input type="checkbox"/> Präservative
<input type="checkbox"/> Wundsalbe
<input type="checkbox"/> Desinfektionsmittel
<input type="checkbox"/> Reise-Fieberthermometer
<input type="checkbox"/> Einwegspritze
<input type="checkbox"/> Heftpflaster, Blasenpflaster
<input type="checkbox"/> elastische Binde
<input type="checkbox"/> Verbandspatrone
<input type="checkbox"/> Pinzette
<input type="checkbox"/> Sicherheitsnadeln
<input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Anleitung
<input type="checkbox"/> Rezept für Dauermedikation
<input type="checkbox"/> Beipackzettel aller Medikamente

Foto

<input type="checkbox"/> Fototasche oder Allzwecktasche
<input type="checkbox"/> Foto- und/oder Videokamera
<input type="checkbox"/> Akkuladegerät für Digitalkamera
<input type="checkbox"/> Speicherkarten für Digitalkamera
<input type="checkbox"/> Wechselobjektive
<input type="checkbox"/> Polarisationsfilter
<input type="checkbox"/> Sonnenblenden
<input type="checkbox"/> Objektivdeckel
<input type="checkbox"/> Blitzgerät
<input type="checkbox"/> Ersatzbatterien für Blitzgerät und Kameraelektronik
<input type="checkbox"/> Ministativ
<input type="checkbox"/> Reinigungsmaterial, Staubpinsel
<input type="checkbox"/> Fernauslöser

Auf keinen Fall vergessen

<input type="checkbox"/> Geduld, Respekt, Humor, Ausdauer, Anpassungsfähigkeit und Einfühlungsvermögen
--

Trekking

Einerseits heisst die Trekkingdevise «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 überflüssig. Dennoch sind je nach Anforderungen der Trekkingroute oder Grad des erwünschten Komforts zusätzlich zu empfehlen:

<input type="checkbox"/> Isoliermatte/Luftmatratze
<input type="checkbox"/> robuste Trekkingschuhe
<input type="checkbox"/> Alpinparka (wasser- und winddicht, z.B. Goretex; es sollte möglich sein, unter dieser Jacke einen Faserpelz zu tragen)
<input type="checkbox"/> robuste, leichte Freizeithose
<input type="checkbox"/> Überhose (wasser- und winddicht)
<input type="checkbox"/> Unterwäsche aus Kunstfasern (aus Naturfasern weniger geeignet, da der Schweiß nicht austreten kann = Auskühlung)
<input type="checkbox"/> spezielle Socken (für Trekkingschuhe sind Socken aus Kunstfasern zu empfehlen)
<input type="checkbox"/> eventuell Gamaschen
<input type="checkbox"/> Mütze oder Hut mit Befestigungsbündel
<input type="checkbox"/> Sonnenbrille mit Befestigungsbündel, Etui
<input type="checkbox"/> Schneibrille mit Nasenschutz
<input type="checkbox"/> Thermosflasche
<input type="checkbox"/> Wassersack
<input type="checkbox"/> Proviant (Trockennahrung)
<input type="checkbox"/> Trekkingroutenkarte
<input type="checkbox"/> evt. Trekkingpermits (z.B. in Nepal)
<input type="checkbox"/> lokales Geld in kleiner Stückelung (auf Trekkingrouten oft kein Wechselgeld erhältlich)
<input type="checkbox"/> Kerzen und Streichhölzer
<input type="checkbox"/> WC-Papier und Feuerzeug, um jeweils das Papier zu verbrennen
<input type="checkbox"/> biologisch abbaubare Seifen
<input type="checkbox"/> lange Reserveschnürsenkel
<input type="checkbox"/> Zelt und Zubehör
<input type="checkbox"/> Kochausrüstung
<input type="checkbox"/> unverderbliche Essensnotportionen
<input type="checkbox"/> Handschuhe
<input type="checkbox"/> Kälteschutzkleidung (Thermounterwäsche)
<input type="checkbox"/> Kletterausrüstung
<input type="checkbox"/> Höhenmesser
<input type="checkbox"/> Kompass
<input type="checkbox"/> Rettungsdecke (Alu-/Astronautendecke)
<input type="checkbox"/> GPS
<input type="checkbox"/> Satellitentelefon