

Reise-Checkliste

Alles vorbereitet? Alles dabei? Nichts vergessen?

Diese Checkliste hilft vor einer grösseren Reise, die Übersicht zu bewahren.

Countdown

Einige Wochen vorher

- Reiseführer, -literatur und Landkarten studieren
- internationaler Führerschein besorgen
- Pass verlängern, bzw. neuer bestellen
- Visa einholen
- Kranken- und Unfallversicherung (ev. auch Haftpflicht) prüfen: weltweit gültig? Evtl. erhöhen
- Gepäck- und Annullierungskostenversicherung
- für Versicherungsfälle: Liste aller Ausrüstungsgegenstände
- Fotokamera kontrollieren
- Fotoausrüstung kaufen (ausprobieren!)
- Zahnkontrolle, ev. Behandlung
- Gepäckstücke überprüfen: Reissverschlüsse, Riemen, Schlösser. Ersatzriemen? Reparaturmaterial?
- Kleider und Ausrüstung kaufen; ausprobieren
- neu gekaufte Schuhe einlaufen
- Ausrüstungsgegenstände unter Reisebedingungen testen
- Passfotos machen (genügend, auch für Visa und Permits unterwegs)
- Jugendherbergeausweis erneuern
- Traveller Cheques bestellen
- Verfalldatum der Kreditkarte prüfen, ev. verlängern, PIN-Code merken
- mit Bank Geldnachschub regeln
- Dauerauftrag für laufende Rechnungen an Bank
- 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 kündigen
- Strom und Gas kündigen auf Zügeltermin
- Impfungen machen
- Rezeptpflichtige Medikamente organisieren
- Rezept für Dauermedikation
- Pflege von Garten, Zimmerpflanzen, Aquariumfischen u.a. organisieren
- Not-Kontaktadressen vereinbaren
- Probepacken: Gewicht? Was ist überflüssig?
- E-Mail-Adresse einrichten (bei international tätigem Provider)

Einige Tage vorher

- Malaria Prophylaxe beginnen
- Abschiedsessen mit Familie
- Auto-/Motorradnummern deponieren
- letzte Einzahlungen
- Wertsachen, Dokumente in Tresor
- Reisedokumente kontrollieren
- Unterwegsadressen oder E-Mail an Freunde
- etwas Geld in Auslandswährung besorgen (für Ankunftstag)

Am Tag vor der Abreise

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

Checkliste

Das Wichtigste

- Geld (Bargeld im Geldgurt, Traveller Cheques, Kreditkarte)
- Pass (mit Visa), Impfausweis
- Tickets, Vouchers, Dokumente, Bestätigungen

Kleider

- mehrere Hemden/Blusen
- Hosen (Shorts nur bedingt)
- Jupe/Kleid
- Unterwäsche, BH
- T-Shirts
- Pullover
- Windjacke (mit Kapuze)
- mehrere Paar Socken
- Schuhe: halbhohe oder Trainingschuhe
- Sandalen, Strandschuhe
- Pyjama oder Trainingsanzug
- Badekleid
- Kopfbedeckung (Regen und intensive Sonnenbestrahlung)
- Handschuhe

Ausrüstung

- Rucksack
- Reisetasche (ev. Koffer)
- Schlüssel zu Rucksack/Koffer
- Nylonrucksäckli (f. Tagestouren)
- Handtasche/Allzwecktasche
- Schlafsack
- Leinentuchschlafsack
- Taschenmesser
- Reisewecker
- kleines Reisenähzeug
- Geldgurt oder dgl.
- Taschentücher
- Allzwecksäcke

- Armbanduhr
- Taschenlampe mit Rundbatterien
- Badetuch
- Sonnenbrille (plus hartes Etui)
- Brillenträger: Brille, Ersatzbrille in hartem Etui, Brillenrezept (Kopie); Kontaktlinsen, Etui und Reinigungsflüssigkeit

Was sonst noch dabei sein könnte

- Reiselektüre
- kleine Schere (evtl. am Taschenmesser)
- Feldflasche
- Luftmatratze oder Isoliermatte
- Hängematte
- Regenschutzhülle für Rucksack
- Halstuch
- Kaliumpermanganat zum Desinfizieren von Obst
- Ohropax, Calmer oder No-Tone
- Mini-Essbesteck
- kleiner Rechner
- kleine Stoffsäcke für Kleinkram
- Schnur
- Schuhsack
- Knirpsschirm (Regen und Sonne)
- Kerzen
- Benzinfeuerzeug (überall nachfüllbar), Zündhölzer
- Walkman mit Radioteil oder Transistorradio
- Schnorchelausrüstung (mindestens Brille und Schnorchel)
- Badekappe
- Haartrockner mit Volt-Adapter
- Klebestift, Selbstklebeband
- Spielkarten, Mini-Schach, Mini-Mastermind, etc.
- Alarmgerät, Trillerpfeife
- Musikinstrument
- Mitbringsel, Gastgeschenke (z.B. CH-Kalender, Taschenmesser, Schokolade)
- leichter Feldstecher
- aufblasbares (Kopf-)Kissen
- Sportgeräte
- Laptop-Computer, Ersatzbatterien
- Handy (weltweit funktionierend)
- Ladegerät
- Adapter Steckdose

Hygiene

- Necessaire
- Kleinere Frottiertücher
- Waschlappen
- Seife und Seifendose
- Zahnbürste mit Etui/Zahnpasta
- Deodorant
- Kamm, Haarbürste
- Shampoo
- Sonnencreme, Après-Soleil
- Erfrischungstüchlein
- Gesichtspflegemittel, Kosmetika, Tampons, Slipeinlagen, Haarspangen, Body Lotion
- Rasierzeug
- Zwischenstecker für Rasierapparat
- Nagelschere, -feile, Nailclipper
- Handcreme

- Handbürstchen
- Ohrenwattestäbchen
- Handspiegel (unzerbrechlich)
- Zahnseide, Kukident
- Kleenex oder Rolle WC-Papier
- Fettstift für die Lippen
- Waschpulver oder Kernseife
- Wäscheleine, Wäscheklammern
- Plastikbeutel für Schmutzwäsche
- Neocidspray (gegen Ungeziefer)
- Notportion WC-Papier (auf sich tragen)

Papierkram

- Nochmals: Geld, Pass, Tickets
- zusätzliche Passfotos
- internationaler Impfausweis
- Jugi-Ausweis, Studentenkarte
- Notfall- oder Blutgruppenausweis
- Flugplan, Fahrplan
- Führerausweis (ev. international)
- Liste der Nummern von Traveller Cheques, Pass, Kamera, Tickets, Bankkonto, Notfalltelefon, Fax
- Fotokopien von Pass und Tickets (Innenseiten), getrennt von Originalen aufbewahren
- Reisehandbuch
- Landkarten
- Stadtplan für erste Stadt
- Sprachführer
- Schreibzeug, Notizblock
- Empfehlungsschreiben
- Visitenkarten
- Tagebuch
- Adressbüchlein
- Plastikschtzthüllen für Ausweise
- Farbstifte, Zeichenpapier
- Adressen der CH-Botschaften und Konsulate unterwegs
- Liste der lokalen Adressen und Tel. Nummern der gebuchten Airline(s) in allen anzufliegenden Ländern (für Reservationen oder Rückbestätigung der weiteren Flüge)
- „Holiday Phone“-Booklet
- Telefon-„Calling Card“
- International Prepaid Card (vorbezahlte Telefonkarte, weltweit in 100 Ländern telefonieren)

Reiseapotheke

- med. Reisehandbüchlein
- Malaria-Prophylaxe und/oder
- Malaria-Notfallmedikament
- Insektenschutzmittel
- Medikamente gegen Erkältungen
- Medikamente gegen Magen-Darm-Krankheiten, d.h. Durchfall (z.B. Imodium)
- fiebersenkendes Mittel
- Schmerzmittel (z.B. Panadol)
- Abführmittel
- Antihistaminsalbe gegen juckende Insektenstiche, Sonnenbrand (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
- Salztabletten
- Vitaminpräparate
- Augentropfen
- Antibabypillen-Vorrat
- Präservative
- Tigerbalsam
- 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
- Minigrip-Plastikbeutel für lecke Tuben
- Beipackzettel aller Medikamente

Foto

- Fototasche oder Allzwecktasche
- Kamera
- Wechselobjektive
- Polarisationsfilter
- Sonnenblenden
- Objektivdeckel
- Blitzgerät
- Ersatzbatterien für Blitzgerät und Kameraelektronik (Knopfzellen)
- Stativ
- Reinigungsmaterial, Staubpinsel
- Drahtauslöser
- genügend Filme, Speicherkarten
- Ladegerät, Ersatzakku
- Adapter für Steckdose
- Fotodrucker und Papier für Postkarten
- Filmentwicklungsbeutel für Postversand; X-Ray-Schutzbeutel
- Adressen der Entwicklungslabors in CH und unterwegs

Auf keinen Fall vergessen

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

Trekking

- kleiner Tagesrucksack (falls der normale Rucksack nicht selber getragen wird)
- Daunenschlafsack
- Isoliermatte/Luftmatratze
- (leichte) Wanderschuhe
- Faserpelzpullover oder -jacke
- Alpinparka (wasser- und winddicht, z.B. Goretex; es sollte möglich sein, unter dieser Jacke einen Faserpelz zu tragen) und Überhose (wasser- und winddicht)
- Robuste, leichte Freizeithose
- Unterwäsche aus Kunstfasern (aus Naturfasern weniger geeignet, da der

- Schweiss nicht austreten kann = Auskühlung)
- Socken (für Trekkingschuhe sind Socken aus Kunstfasern zu empfehlen)
- evtl. Gamaschen
- Mütze oder Hut
- leichter Pullover oder Hemd
- Sonnenbrille (ev. Schneebrille mit Nasenschutz)
- Sonnenschutzmittel
- Lippenschutzstift
- Taschenlampe mit Reservebatterien und Ersatzbirnen (und/oder Stirnlampe)
- 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 gegen Blasen, Mineralsalzlösung gegen Austrocknung, Gly-Coramin-Täfel (kreislaufunterstützend)
- Biologisch abbaubare Seifen
- Hygieneartikel
- Insektenschutzmittel
- Moskitonetz (für Tropen)
- ev. Badehose
- kleines Badetuch
- lange Reserveschnürsenkel
- ev. ausziehbarer Skistöcke
- vielseitiges Taschenmesser (Flaschenöffner, Korkenzieher, Dosenöffner, Säge)
- Nähzeug
- Wasserflasche
- Wasserdesinfektionsmittel
- Proviand (Trockennahrung)
- Trekking-Routenkarte
- Sprachführer
- Passfotos
- ev. Trekking-Permit (z.B. in Nepal)
- Geld in kleiner Stückelung (oft kein Wechselgeld erhältlich)

Besonders Bergsteiger schätzen zudem

- Zelt und Zubehör
- Kochausrüstung
- Thermosflasche
- Unverderbliche Notportionen
- Handschuhe
- Kälteschutzkleidung
- Kletterausrüstung
- Höhenmesser
- Kompass, GPS, Satellitennavigationsgerät
- Feldstecher
- Rettungsdecke (Alu)