









# Reisecheckliste



-  zur gemeinsamen Benutzung
-  zur individuellen Benutzung

## VOR DER REISE







### 4 Wochen




-  Fahrkarten und Reservierungen kaufen
-  Schutzimpfungen/Prophylaxen
-  Versicherungen abschließen: Auslandskranken-, Reise-, Gepäck-, Transport-Versicherung
-  Kreditkarte organisieren (ausleihen oder beantragen)
-  Gültigkeit der Ausweise prüfen
-  Visum beantragen

### 2 Wochen





-  Vorhandensein der Ausrüstungsgegenstände überprüfen
-  Travellerschecks bestellen










### 1 Woche

-  erforderliche Wäsche waschen
-  Brille richten lassen
-  Check beim Zahn- + Hausarzt
-  Girokonto/Postspargbuch füllen
-  Papiere kopieren
-  Landkarten besorgen

-  Adressliste anlegen
-  Postumleitung veranlassen/Briefkasten leerung organisieren
-  *Fahrrad*: Lager fetten, neue Reifen aufziehen, Felgen zentrieren/nachspannen












### 1 Tag

-  unnötige Riemen an Taschen + Rucksäcken entfernen
-  Gewichtsgrenze prüfen
-  Akkus laden
-  Wettervorhersagen einholen









-  Notkontaktadresse vereinbaren
-  Wohnungsschlüssel hinterlegen
-  Geschirr spülen
-  Lebensmittel im Kühlschrank versorgen
-  Abfall entsorgen
-  Fenster/Rollläden schließen
-  eMail-Autoreply
-  AB-Ansage
-  *Fahrrad*: Schrauben nachziehen, Reifen aufpumpen, Lichtanlage testen, Gewinde und Verschleißteile ölen, putzen

## AUSRÜSTUNG

### Transport

-  Packtaschen + Tragegurte
-  Lenkertasche (mit Kartentasche, Schultergurt)
-  Rucksack
-  Rucksackregenschutz
-  leichter Kleinrucksack ohne Aussteifung
-  Rückentraggestell für Radpacktaschen
-  Geldbeutel, Brustbeutel
-  Hüfttasche
-  Leinen, Schnüre, Gurte
-  Ortliebsäcke, Packrollen
-  Fototasche (Brust-, Lenker-, Hüft-)

### Behälter

-  Plastiktüten (für Schuhe, Sattel, Schmutzwäsche, Lebensmittel)
-  stabile Hülle für Dokumente
-  Gummis
-  leichte Stoffbeutel mit Zug (für Kleinwäsche, WC-Papier, Werkzeug, Ersatzteile, Wäscheleine/-klammern, Filme)
-  Squeezetuben
-  Mehrwegbehälter
-  Wassersack
-  Sonderbehälter: Müll, Käse, Milch, Oliven

















### Schlafen








-  Schlafsack + Kompressionssack/-gurt
-  Fleece-Schlafsack
-  JuHe-Schlafsack
-  Schlafsackinlett (Seide)
-  Kopfkissenhülle
-  Schlafsocken
-  Schlafkleidung
-  Isomatte
-  Biwaksack

### Aufenthalt







-  Sitzmatte
-  Falthocker
-  Hängematte
-  Badematte
-  Moskitonetz

### Körperpflege







-  Kulturbeutel
-  Sonnencreme (LSF 20 + 35) wasserfest?)
-  Bioseife/ -duschgel
-  Kleiderwaschpaste
-  Deo, Parfum
-  Zahnbürste + Ersatzborsten
-  Zahnseide
-  Zahnpasta (-konzentrat)
-  Zahnpflegekaugummi
-  (Nass-) Rasierer (+ -schaum)
-  Kosmetik
-  Oropax, Watte
-  Haargummis
-  Nagelschere/ -zange
-  Hautschutzcreme
-  Lippenchutz mit LSF

-  Taschentücher
-  Pille, Kondome
-  Slipeinlagen, Binden, Tampons
-  Handtuch (dunkel)
-  Waschlappen
-  Frischetücher
-  Fön
-  Kamm
-  Spiegel
-  Klopapier + Hülle






### Kochen

-  Kocher mit Reparaturset
-  Brennstoffflasche
-  Brennstoff, Gaskartusche
-  Feuerzeug
-  Windschutz
-  Reparaturset, Lumpen
-  Kochrezepte
-  Teller, Töpfe, Pfanne, Teekessel
-  Topfzange




























### Essen

-  Taschenmesser
-  (Brotstreich-)Messer, Gabel, Löffel, Kelle (kurz wg. Kochgeschirr)
-  Schneidebrettchen (Kunststoffmatte im Kochgeschirr)
-  Scheuerbürste/ -schwamm
-  Spülmittel
-  Geschirrhandtuch

### Trinken

-  Wasserentkeimungs-Tabletten/ -filter
-  Thermosflasche
-  Trinkflasche(n)
-  Camelbak
-  Trinkbecher

### Zubehör

-  Wäscheklammern + -leine
-  wasserdichte Beutel
-  Taschen-/ Stirnlampe + (Reserve-) Batterien
-  Feuerzeug
-  Karabinerhaken
-  Kerze, Teelichte mit Anti-Mückenwirkung
-  Räucherstäbchen
-  Taschenmesser
-  Handseilsäge
-  Fahrradschloss + Schlüssel
-  Wohnungsschlüssel u.ä.
-  Thermometer
-  Fernglas
-  Kompass
-  CS-Gas
-  Armbanduhr (mit Datum + Wecker)
-  Wecker
-  Mobiltelefon + Ladeg.
-  PDA
-  Laptop
-  MP3-Player
-  UKW/ KW-Empfänger
-  Stromnetzadapter
-  Radcomputer
-  Spiele
-  Reiselektüre
-  Tagebuch

## BEKLEIDUNG

### leichte "Zivilkleidung"

- kurze Hose
- T-Shirt/ Hemd (kurzer Arm, Seide)
- Achselhemd
- Unterhosen, kurz (dunkel, Kunstfaser)
- Unterhosen, lang
- Unterhemd, lang
- BH
- dicke (Woll-/ Fleece-) Kniestrümpfe
- dunkle Socken (Wandern, Radfahren, zivil)

### Funktionskleidung

- Anorak, Gore-Jacke (+Kapuze), Regenjacke
- Regenhose
- leichte Windjacke/ Windstopperweste
- Fleece-Pullover (mit Microfasergewebe)
- lange Fleece-Hose
- lange Trekkinghose
- Hemd, langer Arm
- Radtrikot
- Radhose kurz/ (knie-) lang mit Leder
- Arm- u. Beinlinge

### Extras Kälteschutz

- Hut/ (Schirm-) Mütze
- Sturmhaube
- (Schlauch-)Schal
- kurze Radhandschuhe
- Winterhandschuhe/ Fäustlinge
- Überhandschuhe

### Extras

- Helm
- Stirnband
- Sonnenbrille
- Gletscherbrille
- Radbrille
- opt. Brille + Etui
- (Stoff-)Hosengürtel

- Wanderstöcke
- Gamaschen
- Gore-Socken
- Reflex-Bänder
- Hosenträger
- Mehrzwecktuch
- Badehose
- Sonnenhut
- Halstuch

### Schuhe

- Radschuhe
- Sandalen
- leichte Laufschuhe
- Wanderschuhe
- Hausschuhe
- Lederfett

## NAHRUNG

### Flüssigkeit

- Wasser, Obstsäfte, Teebeutel, Wein, Getränkepulver, Vitamin (C)- und Mineraltabletten (v.a. Magnesium), Vitamin C-Pulver, Ovomaltine

### Kohlenhydrate

- Nudeln, (Parboiled-) Reis, Kartoffeln, Grieß, Milchreis, (Knäcke-) Brot, Zwieback, Mehl (Trekking-)
- Fertiggerichte/ -suppen/ -soßen

### Müslimischung

- Haferflocken, Haselnüsse, Mandeln, Trockenobst (Feigen, etc.), Sonnenblumenkerne, Kleie, Weizenkeime, Rosinen, Sojaschrot, Leinsamenschrot, Knuspermüsli

### Zutaten

- Käse, Kondens-) Milch (-pulver), Joghurt, Öl, Bratfett, Paniermehl, Zwiebeln,

- Tomatenmark, gek. Eier, Eipulver, Speck, Dauerwurst

### Obst/Gemüse

- Trockenfrüchte, Äpfel, Bananen, Kiwis, Aprikosen, Karotten, Gurken, Kohlrabi, Paprika

### Gewürze

- Pfeffer, Paprika, Curry, Ketchup, Zimt, Knoblauch (-granulat), (Kräuter-)Salz, Zucker, (Kräuter-)Salz, Zucker,

- Puddingpulver, Suppengrün, Suppenwürfel, Suppenpulver

### Aufstriche

- Margarine, Butter, Erdnußbutter, Nußcreme, fester Honig, Marmelade

### Lecker

- Schokolade, Müsliriegel, Studentenfutter, (Vollkornbutter-) Kekse, Pistazien

## SONSTIGES

### Papiere/Unterlagen (+ Kopien)

- Bargeld/ Devisen
- Geldkarten + PINs: EC-Karte, Kreditkarte, Bankkarte, (Post-) Sparbuch, Filialverzeichnisse
- Reise-/ Euro-/ etc.-Schecks
- Schlüssel
- Personalausweis, Reisepass, Visum, (int.) Studentenausweis
- Sprachführer, Reiseführer, Campingführer, (internat.) Telefonkarte(n)
- Land-/ Stadtkarten
- int. Krankenscheine, (internat.) Impf-, Blutspender-, Röntgenpass
- Tickets, Reservierungskarten, Bahncard, Fahrkarten + -pläne (Bahn, Fähre, Bus), Gepäckkarte
- JuHe-Ausweis Unterkunfts-/JuHe-Verzeichnis, (int.) Führerschein,

- Fahrradpass, Gutscheine
- Passbilder, Adressen-/ Telefon-Liste (mit Botschaften, etc.), Taschenkalender, Papier, Kugelschreiber, wasser- und abriebfester Stift, Ausrüstungsliste

### Erste Hilfe/Medikamente

- Mückenschutzmittel, -gel
- Kopfschmerztabletten
- Echinacea, Symbioflor, Kohletabletten
- Franzbranntwein, Schmerztabletten
- Arnica, Calendulasalbe, Bepanthen-Salbe
- Salbe für Verstauchungen/ Prellungen/ Quetschungen/ Verbrennungen
- Mullbinden, Gummikrallen
- Pflaster (-klebeband)
- Pinzette
- Schere
- Wundkompressen, Gaze
- Desinfektionsmittel
- Dreiecktuch

- Rettingsdecke
- Signalpfeife

### Werkzeug

- Lumpen, Zahnbürste
- Multifunktionswerkzeug
- Inbusschlüssel 2-6mm
- Gabel-/ Ringschlüssel (8er, 10er, 15er)
- (Kreuzschlitz-) Schraubenzieher
- Kombizange
- Luftpumpe
- 2 Kunststoff- Reifenheber
- Zahnkranz- u. Kurbelabzieher (besser: Autex-Schrauben)
- Tretlagerschlüssel
- Konusschlüssel zum Lagerjustieren
- Kettennieter
- Nippelspanner
- Nähzeug

### Fahrrad-Ersatzteile

- Flickzeug (Flicken, Vulk.mittel, Schmirgelpapier)
- Kriechöl/ Lagerfett, Vaseline
- Kabelbinder, Gewebeklebeband, Sicherheitsnadeln, Schnürsenkel

- Speichen (pro Länge 2x) + Nippel
- Faltmantel, Schlauch
- langer Bremszug, langer Schaltzug
- Kettenglieder
- Glühbirnen (vorn + hinten), Lichtkabel
- Niro-Schrauben u. – muttern
- Draht, 2m Schnur/ Kordel, Knöpfe
- allg. schwer erhältliche Ersatzteile

### Fotoausrüstung

- Kamera, Objektive, Filme/Speicherkarten (im Bleibehälter), Stativ, Linsenputztuch, Batterien/Akkus, Tasche

### Zeltausrüstung:

- Zelt (Innen-, Aussen-)
- Stangen
- Heringe
- Zeltunterlage
- Reparaturset (Nahtdichter, Flickzeug, div. Ersatzteile)