

VOR DER REISE:

4 Wochen

- Schutzimpfungen/Prophylaxen
- Versicherungen abschließen:Auslandskranken-/Reise-/Gepäck
- Gültigkeit der Ausweise prüfen
- Visa beantragen

2 Wochen

- Vorhandensein der Ausrüstungsgegenstände überprüfen
- Travellerschecks bestellen

1 Woche

- Brille richten lassen
- Check beim Zahn- + Hausarzt
- Girokonto/Postspargbuch füllen
- Papiere kopieren
- Postumleitung veranlassen/Briefkastenleerung organisieren
- *Fahrrad*: Lager fetten, neue Reifen aufziehen, Felgen zentrieren/nachspannen

1 Tag

- Zum Friseur gehen
- Duschen
- Fuß- und Zehnnägel schneiden
- rasieren
- Gewichtsgrenze prüfen
- Batterien laden
- Notkontaktadresse vereinbaren
- Wohnungsschlüssel hinterlegen,
- Abwesenheitsschaltung bei Mail-Provider
- AB-Ansage ändern
- *Fahrrad*: Schrauben nachziehen, Reifen aufpumpen, Lichtanlage testen, Gewinde und Verschleißteile ölen, putzen

CHECKLISTE

Transport

- Packtaschen + Tragegurte
- Lenkertasche + Kartenf.
- Rucksack
- Rucksackregenschutz
- leichter Kleinrucksack ohne Gestell
- Brustbeutel
- Hüfttasche
- Leinen, Schnüre, Gurte
- Ortliebsäcke, Packrollen

Behälter

- Plastiktüten, Gummis
- leichte Stoffbeutel mit Zug + Tankas
- Squeezetuben
- Mehrwegbehälter
- Wassersack
- Sonderbehälter: Müll, Käse, Milch, Oliven

Schlafen

- Schlafsack
- Fleece-Schlafsack
- JuHe-Schlafsack

- (Seiden-) Schlafsackinlett
- Kopfkissenhülle
- Schlafsocken
- Schlafkleidung
- Isomatte
- Biwaksack

Aufenthalt

- Sitzmatte
- Falthocker
- Hängematte
- Badematte
- Moskitonetz

Körperpflege

- Kulturbeutel
- Sonnencreme (wasserfest?)
- Bioseife/-duschgel
- Kleiderwaschpaste
- Deo, Parfum
- Zahnbürste + Ersatzborsten
- Zahnseide
- Zahnpasta (-konzentrat)
- Zahnpflegekaugummi

- (Naß-) Rasierer (+ -schaum)
- Schminksachen
- Oropax, Watte
- Haargummis
- Nagelschere/ -zange
- Hautschutzcreme
- Lippenschutz mit LSF
- Stofftaschentücher
- Pille, Condoome
- Slipelinagen, Binden, Tampons
- Handtuch
- Waschlappen (feucht, mit Hülle)
- Feuchte-/Brillenputztücher
- Fön
- Kamm
- Spiegel
- Brillenetui
- 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
- Schneidebrettchen
- Scheuerbürste/ -schwamm, Spüli
- Geschirrhandtuch

Trinken

- Wasserentkeimungstabletten/ -filter
- Thermosflasche
- Trinkflasche(n)
- Camelbak
- Trinkbecher

Zubehör

- Geldbeutel

- Wäscheklammern + -leine
- wasserdichte Beutel
- Taschen-/ Stirnlampe + (Reserve-) Batterien
- Feuerzeug
- Kerze, Teelichte mit Anti-Mückenwirkung
- Räucherstäbchen
- Taschenmesser
- Handseilsäge
- Fahrradschloß + Schlüssel
- Thermometer
- Fernglas
- Kompaß
- CS-Gas
- Uhr (mit Datum + Wecker)
- Wecker
- Mobiltelefon
- UKW/ KW-Empfänger
- Radcomputer
- Spiele
- Reiselektüre
- Tagebuch

BEKLEIDUNG

leichte "Zivilkleidung"

- kurze Hose
- T-Shirt/ Hemd (kurzer Arm, Seide)
- Achselhemd
- Unterhosen, kurz
- Unterhosen, lang
- Unterhemd, lang
- BH

- dicke (Woll-/ Fleece-) Kniestrümpfe
- Socken

Funktionskleidung

- Anorak, Gore-Jacke, 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
- Schal
- kurze Radhandschuhe
- Winterhandschuhe/ Fäustlinge
- Überhandschuhe

Extras

- Helm
- Stirnband
- Sonnenbrille
- Gletscherbrille
- Radbrille
- opt. Brille, Kontaktlinsen
- Hosengürtel
- Gamaschen
- Gore-Socken
- Reflex-Bänder

- Hosenträger
- Mehrzwecktuch
- Badehose

- Sonnenhut
 - Halstuch
- Schuhe**

- Radschuhe
- Sandalen
- leichte Lafschuhe

- Wanderschuhe
- Hausschuhe
- Lederfett

NAHRUNG (MÖGL. DEHYDR.)

Flüssigkeit

- Wasser, Obstsäfte, Teebeutel, Getränkepulver, Vitamin (C)- und Mineraltabletten, 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, Knuspermüsl

Zutaten

- Käse, Kondens-) Milch (-pulver), Joghurt, Öl, Bratfett, Paniermehl, Zwiebeln, Tomatenmark, gek. Eier, Eipulver, geräuch. Speck, Dauerwurst

Obst/Gemüse

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

Gewürze

- Pfeffer, Paprika, Curry, Ketchup, Zimt, Knoblauch (-granulat), (Kräuter-)Salz, Zucker, Puddingpulver, Suppengrün, Suppenwürfel, Suppenpulver, Backpulver, (Trocken-) Hefe

Aufstriche

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

Lecker

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

ERSTE HILFE/MEDIKAMENTE

- Mückenschutzmittel, -gel
- Kopfschmerztabletten
- Echinacea, Symbioflor, Kohletabletten
- Franzbranntwein, Schmerztabletten
- Arnica, Calendulasalbe, Bepanthen-Salbe
- Salbe für Verstauchungen/ Prellungen/ QueMullbinden, Gummikrallen
- Pflaster

- Pinzette
- Schere
- Wundkompressen, Gaze
- tschungen/ Verbrennungen
- Desinfektionsmittel
- Dreiecktuch
- Rettungsdecke
- Signalpfeife

WERKZEUG

- Lumpen, Zahnbürste
- Multifunktionswerkzeug
- Inbusschlüssel 2-6mm
- Gabel-/ Ringschlüssel/ Engländer
- (Kreuzschlitz-) Schraubenzieher
- Kombizange
- Luftpumpe

- 2 Kunststoff-Reifenheber
- Zahnkranz- u. Kurbelabzieher (besser: Autex-Schrauben)
- Tretlagerschlüssel
- Konusschlüssel zum Lagerjustieren
- Kettennieten
- 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

PAPIERE/UNTERLAGEN (& DEREN KOPIEN)

- Bargeld/ Devisen
- EC-Karte, Bankkarte, (Post-) Sparbuch + Ausweiskarte + Verzeichnis
- Reise-/ Euro-/ etc.- Schecks
- versch. Schlüssel
- Personalausweis, Reisepaß, Visum, (int.) Studentenausweis
- Sprachführer, Reiseführer, Campingführer, (internat.) Telefonkarte(n)
- Land-/ Stadtkarten
- int. Krankenscheine, (internat.) Impf-, Blutspender-, Röntgen-
- 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

FOTOAUSRÜSTUNG

- Kamera, Wechselobjektive, Brust-Fototasche mit Schultergurt, Filme (im Bleibehälter), Stativ, Linsenputztuch, Ersatzbatterie.

ZELTAUSRÜSTUNG:

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