

Ausrüstung - Trekking (20 kg)

Reiseunterlagen

Reiseunterlagen Veranstalter
Visa
Reisepaß
Flugticket
Impfungen / Impfausweis
Kreditkarte / Jahregültigkeit
miles&more
Geld wechseln (Dollar)
Versicherungen abschließen
Krankenkarte, Mannheimer Telnr.
2 Lesebrillen
Lesestoff
hörbücher
Adressen
Führerschein (international)
Wohnungs- / Autoschlüssel
Uhr / Wecker (oder Handy)
Reiseführer (LP)
Phrasebook
Versicherungen (Telefonnummer)
Land- / Wanderkarten
Kompass, GPS
Synthetikunterwäsche (schwarz, schnell waschbar)
Schreibzeug

Kleidung

Mütze
Warmer, langer Pullover
Sonnenbrille (alpin)
3 Unterhemden
3 Unterhosen
3 Taschentücher
3 T-Shirts
Bergschuhe (mittel)
2 Wandersocken
4 Socken
Wanderhose (abnehmbare Beine)
2 kurze Hosen
Staubschutz (Schlauch aus Mischgewebe)
anorak
badehose
sandalen
6 Plastikbeutel für Müll, Schmutzwäsche,...
Thermofleecejacke
Warme Jacke (Daune oder Kunstfaser)

Ausrüstung

Handy + Ladegerät
2 Digitalkameras, Netzgeräte
trekkinguhr
waschzeug (Zahn, Rasier, Haar, Shampoo, Schere)
handtuch
kopfkissen
GPS
klopapier
auslandsstecker
schlafsack (klein)
taschenmesser
tagesrucksack
stirnlampe, batterien

Medikamente

Sonnenschutz > 30
Grippe / Erkältung
Lippenbalsam
Verstopfung
Infektionen
Wasserentkeimer (micropur mit chlorine)
Mücken-, Zeckenschutz (Nobite)
Moskitonetz
Durchfall / Elektrolytmischung
Rücken (Schmerz, Beruhigung, Entzündungshemmer)
Ohrstöpsel
Augenbinde
Pflaster Blasenpflaster
Verbandszeug
Kreislauf
Nasentropfen
Gelomyrthol (Kapseln)
elast binde