

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