Ausrüstung - Trekking (20 kg)

Reiseunterlagen

Reiseunterlagen Veranstalter
Visa
Reisepaß
Flugticket
Impfungen / Impfausweis
Kreditkarte / Jahresgültigkeit
miles&more
Geld wechseln (Dollar)
Versicherungen abschließen
Krankenkarte, Mannheimer Telnr.
2 Lesebrillen
Adressen
Führerschein (international)
Wohnungs- / Autoschlüssel
Uhr / Wecker (oder Handy)
Reiseführer (LP)
Phrasebook russ, mong
Versicherungen (Telefonnummer)
Land- / Wanderkarten
Kompass, GPS
Schreibzeug
email weiterleitung

Kleidung

Brustbeutel
Mütze (Wollmütze, Sommermütze)
Warmer, langer Pullover
Sonnenbrille (alpin)
3 Unterhemden
3 Unterhosen
3 Taschentücher
Bergschuhe (mittel)
2 Wandersocken
lange Unterhose
Überhose (wind- und wasserdicht z.B. Goretex)
Wanderhose (abnehmbare Beine)
Staubschutz (Schlauch aus Mischgewebe)
anorak
6 Plastikbeutel für Müll, Schmutzwäsche,…
Thermofleecejacke
Warme Jacke (Daune oder Kunstfaser)

Ausrüstung

Handy + Ladegerät
2 Digitalkameras, Netzgeräte
trekkinguhr

Waschzeug (Zahn, Rasier, Haar, Schampoo, Schere)
Handtuch
besteck, trinkbecher
wasserflasche, -beutel
kopfkissen ?
GPS
klopapier
Auslandsstecker
zelt
Isomatte
Schlafsack
Innenschlafsack
Taschenlampe, Batterien
Taschenmesser
Zusätzliche Falttasche um Gepäck zu deponieren
geschenke kinder
stirnlampe, batterien
messer
feuerzeug, kocher ?
regenhülle rucksack oder plastetüten

Medikamente

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

Essen

Harte Wurst
Traubenzucker
Bitterschokolade
Brausetabletten
bonbons, studentenfutter
Verschließbare Trinkflasche (2*1 Liter), Becher
Korkenzieher, Dosenöffner, Flaschenöffner