

1	Vorwort.....1	6	Baby, Kind.....3	11	Motorrad.....5	16	Transfer.....7
2	Zu Hause erledigen.....1	7	Elektronik & Technik.....3	12	Fahrrad.....5	17	Sicherheit.....7
3	Reisemedizin.....2	8	Sommer, Strand.....4	13	Camping.....5	18	Umwelt.....7
4	pflegen & reinigen.....2	9	Winter, Ski / Berge.....4	14	Verpflegung.....6	19	Ganz Wichtig.....7
5	Klamotten.....3	10	Auto.....4	15	Sonstiges.....6	20	Dokumentenliste.....8

1 Vorwort

Spätestens auf dem Weg zum Flughafen beginnt es im Kopf des Urlaubers zu rattern: Hab ich auch nichts vergessen? Doch dann ist es meist zu spät. Eine Checkliste sorgt schon vorher für Übersicht. Hier ein paar Tipps, worauf man besonders achten sollte. Die folgende Liste erhebt trotz ihres Umfangs keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Dennoch ist sie eine wertvolle Hilfe bei der Urlaubsplanung. Dies stellten schon zahlreiche Newsletter und sogar die FAZ fest:

Die Frankfurter Allgemeine Zeitung

schrrieb in der 19 KW 2000
 "...Im World Wide Web wimmelt es von hilfreichen Geistern, die Packlisten jeder Ausprägung und jeden Umfangs zusammengestellt haben. Manche wie http://www.oratory.com/travel/pack_list.html,

<http://www.henricson.se/mats/up> oder die ausgezeichnete deutsche Checkliste <http://www.daubner.de/pack.htm> sind so umfassend, dass es eine beträchtliche Teil des Urlaubs in Anspruch nähme, sie vollständig abzarbeiten. Dort wird genau aufgeführt, was man einen Monat vor Abreise zu tun hat (Nachsendeanträge stellen) und was ein Tag davor (Auto aus dem Parkverbot holen). Außerdem gibt es eine Menge nützlicher Links rund um die Reisevorbereitung etwa zu Outdoorausstattern oder zu virtuellen Gesundheitszentren...

Man kann natürlich über die Menge, die man mitnimmt geteilter Meinung sein. Die einen sagen, man solle Alles zusammenstellen, was man mitnehmen möchte und dann die Hälfte zu Hause lassen. Die anderen sind der Meinung: Nimm es mit, dann wirst du es schon nicht brauchen (frei nach Murphy). Ich denke jeder sollte einen gesunden Zwischenweg finden.

Meine erste handgeschriebene Packliste entstand 1993. In den folgenden Urlaube (u.a. Neuseeland, Australien, Kanada, Venezuela) habe ich sie immer wieder verfeinert und schliesslich 1997 ins Web gestellt.

Besonders nützliche Hinweise sind punktiert unterstrichen dargestellt. Diese Tipps können einem das Leben unter Umständen sehr viel leichter machen.

Eine Liste der für diese Checkliste verwendeten Seiten findet Ihr in meinen Urlaubslinks: <http://www.daubner.de/ul.htm>. Wenn Euch diese Liste bei der Planung etwas geholfen hat, könnt Ihr mir ja eine Postkarte aus dem Urlaub zuschicken. Alle Zuschriften werden in meine Postkartenliste <http://www.daubner.de/ist.htm> aufgenommen.

2 Zu Hause erledigen

- Auslandstauglichkeit der Hausbank checken (kostenloses Abheben im Ausland möglich?) <http://www.citibank.de> <http://www.diba.de>

2.1 Vor der Buchung

- Wo soll es hingehen? Reiseliteratur und Kartenmaterial besorgen <http://www.reise-know-how.com> <http://www.lonelyplanet.com.au>
- Verfügbarkeit von Last Minute Angeboten in der gewünschten Reisezeit bereits ein Jahr vorher checken
- Urlaub beim Arbeitgeber beantragen
- aktuelle Reiseinformationen (politischer Zustand, Einreisevorschriften, Klima, Hygiene) <http://www.auswaertiges-amt.de/>

2.2 Direkt nach der Buchung

- Bus-, Flugpässe gleich mitbuchen, da oft viel preiswerter
- Auto/Camper gleich mitbuchen, da oft viel preiswerter
- Trekking-Permit, Durchfahrtslaubnis für Nationalparks
- Gültigkeit Reisepaß, Personal-, Kinderausweis (manchmal bis 6 Monate nach geplanter Heimkehr)
- Scheck-, Kreditkarte beantragen
- Versicherungen (Rücktritt, Gepäck, Auslandskranken, Reiseunfall, Reisehaftpflicht, Auto, Foto/Video, Sportausrüstung) <http://finanzen.focus.de/D/DA/DAL/dal.htm>
- Impfungen und (Zahn-) Arztbesuch (s. 3. Reisemedizin)
- Visum beantragen <http://www.visum.de/> <http://www.visumservice.de/>
- Einreisebestimmungen für Tiere (Tollwutschutzimpfung) besorgen

- Detailinformationen über Urlaubsland bei Fremdenverkehrsämtern anfordern (detaillierte Karten, Hotel-, Campingführer)

2.3 Einen Monat vorher

- Post, Zeitungen, Zeitschriften: aussetzen oder Nachsendeantrag stellen
- Post bei längerer Abwesenheit abbestellen (Wichtig für Fristen!) oder einer Vertrauensperson Postvollmacht geben
- Regelmäßige Hauslieferungen abbestellen
- Fahrzeug zur Inspektion (siehe 10)
- Internationaler Führerschein (KFZ Zulassungstelle)
- Passbilder machen lassen (für Bus oder Skipass)
- ADAC-Tourenpaket anfordern (evtl. Mitgliedschaft beantragen) <http://www.adac.de/>
- Bahncard
- Jugendherbergsausweis
- Sportgepäck muß zwei Wochen vorher bei Reisebüro angemeldet werden (Fahrrad, Surfbrett, Golf-, Tauch-, Flugausrüstung)

2.4 Eine Woche vorher

- Tiere, Pflanzen, Post: wer kümmert sich?
- Telefonanschluß sperren/kündigen (Letzteres lohnt ab 3 Monate)
- Backup aller Computerdateien
- Benzingutscheine beschaffen
- Jacken, Schuhe usw. imprägnieren
- Grüne Versicherungskarte (für Kfz)
- Zahlungsmittel: Sorten, Euro-, Travellerschecks
- Für ausreichend Liquidität auf Giro-, Kreditkartenkonto sorgen
- Adresse Deutsche Botschaft, Konsulat, Fremdenverkehrsamt
- Wichtige Ausweise kopieren
- Koffer mit Schlüssel, Tasche, Rucksack mit Regenschutzhülle bereitstellen
- Friseurtermin vor der Reise

- Gastgeschenke für Bekannte im Urlaubsland besorgen
- Wertsachen z.B. in Bankschliessfach deponieren (Liste und Fotos machen)
- Alle fälligen Beträge / Rechnungen bezahlen
- Bücher in die Bibliothek zurückbringen
- Calcium-Tabletten zur Sonnenallergievorsorge einnehmen
- Zollbescheinigungen für Foto/Video und Tauchgeräte einholen
- Internetzugang im Ausland des eigenen Providers checken <http://www.ipass.com>
- Verzeichnis Internetcafes im Urlaubsland

2.5 Einen Tag vorher

- Gepäck wiegen (meist sind 20-40 kg auf Flugreisen pro Person erlaubt!)
- Netz-, Antennen, Telefonstecker raus
- Außensteckdosen abschalten
- Aufstieghilfen (Mülltonnen) rund ums Haus wegräumen (Einbrecher)
- Müll wegbringen (fängt an zu leben!)
- Haus-, Briefkastenschlüssel, Urlaubsanschrift hinterlegen (Bekannte, Verwandte, Nachbarn)
- Sorten und Schecks aus vorangegangenen Urlaube mitnehmen
- Anrufbeantworter Text ändern (Fernabfrage nicht vergessen), Auftragsdienst fürs Telefon organisieren
- Abwesenheitsschaltung (out of office) beim Mailprovider aktivieren
- Telefonrufumleitung (de-)aktivieren
- Auto aus Parkverbot
- Alle Gepäckstücke mit Adressanhängern versehen (mit Urlaubsadresse und Handy)
- Eine Verladeprobe für besonders sperrige Gepäckstücke erspart Streß und Enttäuschung am Abreisetag.

2.6 Am Abend vorher

- Bei einigen Fluggesellschaften kann man schon am Vorabend das Gepäck

einchecken. So vermeidet man Stress und Wartezeit am nächsten Tag und hat meist auch einen besseren Sitzplatz.

2.7 Am Abreisetag

- Möglichst alle Sicherungen raus
- Gas, Licht abschalten
- Kühl- und Gefrierschrank abschalten/abtauen (Türen offen lassen)
- Heizung aus/niedrig (auch Wasserbettenheizung aus)
- Wasser abdrehen (speziell Geschirrspüler/Waschmaschine)
- Fenster und Türen zu oder kippen / sichern

3 Reisemedizin

<http://www.reisemed.com/>
<http://www.travelmed.de/>

- Untersuchungen, Zahnarzt vor der Reise.
- Impfungen (Tetanus, Polio, Diphtherie, Gelbfieber, Hepatitis A/B, Typhus)
- Malariaprophylaxe
- Notfallausweis (Blutgruppe, Allergien, Impfungen) besorgen
- Deutsch- oder englischsprachigen Arzt am Urlaubsort ausfindig machen

Falls man eigene rezeptpflichtige Medikamente einführen muss, weil sie in dem Land z.B. nicht erhältlich sind, unbedingt mit der entsprechenden Botschaft oder Fremdenverkehrsamt in Verbindung treten. In den Zollbestimmungen der USA steht z.B. Folgendes:

"Die gesetzwidrige Einfuhr lizenzpflichtiger Substanzen (Rauschgift, Chemikalien, rezeptpflichtige Medizin ohne entsprechendes Rezept usw.), auch kleiner Mengen, ist nach amerikanischem Gesetz verboten."

3.1 Medikamente

- Aufbewahrungstemperaturen (Zäpfchen) beachten
- Alle Beipackzettel mitnehmen!
- Kopfschmerzen (Aspirin, Thomapyrin)
- Durchfall (Imodium akut, Kohletabletten)
- Übelkeit (MCP-Ratiopharm, Iberogast)
- Reisekrankheit (Superpep Kaugummis, Vomex)
- Abführmittel (natürlich: Feigen, Pflaumen,...)
- Halsschmerzen, Schnupfen (Neoangin)

4 pflegen & reinigen

4.1 pflegen, schützen

- Hand-, Gesichts-, Haut-, Körpercreme
- Sonnenmilch mit geeignetem Schutzfaktor
- After sun, After dush
- Haarspray, Gel, Schaumfestiger
- Parfüm, Deo
- Kosmetika, Nagellack
- Lippenpflege - Labello (Sun, Med, UV-Alpin)
- Kulturbeutel zum Aufhängen (Jack Wolfskin o.ä.)
- kleiner (Hand-) Spiegel

- Kleingeld für Taxi, Bus, Kleinausgaben am Flughafen, Trinkgeld einstecken
- Licht über Zeitschaltuhr bedienen (Einbrecherschutz)
- Türen abschliessen
- Rechtzeitig losfahren, um stressfrei zu Reisen! Der Urlaub kann beginnen
- Vielflieger Bonuskarte beim einchecken vorzeigen

2.8 Während des Urlaubs

- Postkarten an Bekannte und Verwandte
- Postkarte an Alf Daubner, Südring 66, 63500 Seligenstadt

- Husten / Schleimlöser (ACC 200, Acetylcystein)
- wichtige eigene Medikamente (Allergien, Asthma, Augentropfen)
- Antibabypillen / Kondome
- Salbe für Verstauchungen/Verspannungen (Essigsäure-Tonerde-Creme)
- Salbe für Sonnenbrand und Blasen (Fenestil Gel, Bepanthen Roche)
- Salbe für Sonnenallergie (Calcium-Tabletten: siehe "1 Woche vorher")
- Insektenabwehr (Autan, Nelkenöl, Mousti Fluid Lotion, Zanzarin)
- Juckreiz mildern (Fenestil Gel)
- Desinfektionsmittel für Haut (Jod, Strilium)
- Desinfektionsmittel für Sachen (Sagrotan, jetzt auch als Tücher)
- Salztabletten
- Vitaminpräparate, Mineralien (Magnesium, Calcium)
- Tigerbalsam (für oder gegen fast Alles)
- Fiebersenkende/Schmerzlindernde Mittel (Paracetamol, ASS)
- Baldrian-Hopfen-Dragees (wirksame sanfte Schlafhilfe gegen Jet-lag)

3.2 Hilfsmittel

- Pinzette
- Zeckenzange
- Fieberthermometer
- Wärmflasche
- Einmalspritzen, Injektionsnadeln, Kanülen, sterile Nähseide, Handschuhe, Schere und anatomische Pinzette: als "Risiko-Set" in Apotheken erhältlich.
- kleine Taschenapotheke für Touren mit dem Notwendigsten

- Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide, Alles für die Dritten, Mundwasser
- Mani- und Pedikür Set
- Bürste, Kamm
- Fön, Lockenstab, Lockenwickler
- Rasierzeug (naß oder trocken)
- Waschlappen
- Wattestäbchen (Q-Tips)
- Binden, Tampons

4.2 reinigen und waschen

- Seife
- Shampoo, Spülung

- Mitbringsel für die Wohnungsbehüter, Bekannte, Verwandte
- Geschenke im Urlaub besorgen, falls Weihnachten oder Geburtstag kurz nach Rückkehr anstehen
- Rückflugbestätigung von der Fluggesellschaft drei Tage vor Abreise einholen.

2.9 Nach der Rückkehr

- Auf gesundheitliche Veränderungen achten (Tropenkrankheiten)
- noch ein paar Tage Ruhe gönnen bis der Streß wieder anfängt (Jet lag)

- sterile Pflaster und Bandagen (mit Clips), Tapeband, Sprühpflaster, Kompressen
- Dreiecktuch
- Sicherheitsnadeln
- Erste-Hilfe-Anleitung
- Gehörschutz (Ohropax)
- Schlafbrille
- Brillen, Kontaktlinsen (Ersatzbrillen sind oft gesetzlich vorgeschrieben!)
- Reinigungs-, Pflegemittel für Brillen und Kontaktlinsen
- Taschentücher (aus Stoff -> waschbar, weniger Platzbedarf!)
- WC-Papiersitze, feuchtes Toilettenpapier
- Alles was auslaufen kann (Tuben, Flaschen) in Plastiktüten verpacken

Weitere Hilfe zum Thema Reisemedizin bietet Ihnen (gefunden bei GEO Reisen):

Travel-MED (Tel. 0180-500 06 84 oder im Internet nennt Ihnen reisemedizinisch qualifizierte Apotheken im gesamten Bundesgebiet. Per Fax oder im Internet erhalten Sie außerdem aktuelle Länderinformationen und können sich einen individuellen Reise-Gesundheits-Brief zusenden lassen.

Die **Schreier + Bürger GmbH** (Krelingstr. 53, 90408 Nürnberg, Tel. 0911-35 33 70) nennt Ihnen bei Anruf eine von 1200 auf Reisemedizin spezialisierten Apotheken - bundesweit.

Die auf Homöopathie spezialisierte **Leonardo-Apotheke** (Mittelweg 30, 20148 Hamburg, Tel. 040-45 65 09) bietet darüber hinaus eine homöopathische Reiseapotheke an (Lederetui mit 28 Mitteln und Gebrauchsanweisung: 160 DM) und berät bei der individuellen Zusammenstellung.

- Duschgel
- Rei in der Tube
- Handbürste fürs Wäsche waschen
- Wäscheklammern
- Reep Schnüre 15m, 3-5mm (Wäscheleine und zum Festzurren)
- alte Spültücher, Putzlappen, Spülmittel
- Gallseife
- Wäschesack
- Nähzeug
- Reisebügeleisen

5 Klamotten

<http://www.globetrotter.de>

<http://www.sine.de>

- (Lange) Unterwäsche (evtl. atmungsaktiv)
- Schlafanzug, Nachthemd
- Strümpfe, Socken, Strumpfhosen, Leggings
- T-Shirt, Sweatshirt
- Hemd, Bluse
- Pullover
- Kleid, Rock
- Body, BH
- Kurze Hosen
- Lange Hosen
- Gürtel, Hosenträger
- Weste

6 Baby, Kind

<http://www.rund-ums-baby.de>

6.1 Pflegen & reinigen

- Pampers, Windeln
- feuchte Tüchlein
- Wundschutzcreme, Körpercreme, Öl, Puder
- Spezielle Medikamente, Vitamin D, Paracetamol-Zäpfchen, Fluortabletten, Nasenspray
- Shampoo, Badeöl
- Bürste
- Nagelschere
- Fieber-, Badethermometer
- Sonnenmilch (SF>25)
- Desinfektionsmittel
- Ohrstäbchen

6.2 Essen & Trinken

- Tee, Saft, Milchzucker
- Brei, Milchbabynahrung
- Gläschen
- Flaschen
- Flaschenwärmer (auch fürs Auto)
- Nuckel, Sauger (für Tee und Milch)
- Esslatz, Sabberlätzchen
- Pürierstab
- Elektrolyte

6.3 Anziehen

- Besonders Wind- und Wetterfeste, warme Kleidung
- Kurze Hosen
- Lange Hosen
- T-Shirts
- Sweatshirt
- Mützchen, Stirband, Handschuhe (Fäustlinge), Schal
- Strümpfe, Strumpfhosen

7 Elektronik & Technik

- Orientierung, Navigation
- Kompass, Höhenmesser
- GPS inkl. Batterien / Akkus
- <http://www.garmin.de/>
- <http://www.gps-world.net/>
- <http://www.alpin-koordinaten.de/>
- <http://www.nima.mil/>
- Funkgerät
- Handy (Roaming des eigenen Providers im Urlaubsland checken; Auslands-Karte (D1 Xtra, D2 CallYa etc.) überprüfen und

- Jacke (atmungsaktiv, wind- und wasserdicht)
- Bessere Ausgehklamotten (Anzug, Krawatte, Kostüm)
- Schmuck
- ~~Regencap~~, Regenschirm, Regenüberhose
- dünne Fleecehandschuhe, Fleeceemütze
- Mütze, Kopfbedeckung (Sonnen-, Regenschutz)
- Hals-, Kopftuch (auch bei Besuch von Klöstern und Kirchen!)
- Haarspange, -gummi
- Schuhe (Wandern, Gamaschen, Ausgehschuhe, Sandalen, Badelatschen, Gummistiefel, Haus-, Sportschuhe) inkl. lange Reserveschnürsenkel

- Unterwäsche, Body
- Schlafsack, Schlafkleidung
- Jacke
- Halstuch
- Schuhe, Gummistiefel
- Badehose (spezielle Babybadehose, damit nichts ausläuft)
- Strandschuhe
- Sonnenhut

6.4 Spielen & lernen

- Spielsachen
- Spieluhr
- Knuddeltiere
- Strandspielzeug
- Lieblingskuscheltier
- Bücher, Stifte
- Kassetten, Kassettenrecorder

6.5 Sonstiges

- Einreisevorschriften für Kinder beachten (reicht Kinderausweis? Mit oder ohne Bild)
- Wickelunterlage
- Plastiksäcke
- Schnuller
- spezieller Autositz, Babyschale
- Reisebett
- Bettzeug
- Kinderwagen, Buggy
- Rückenstrage, Tragetuch
- Schwimmflügel, -reif
- Babyphon
- Kindersicherung (Steckdose, Tür, Fenster)

Schwangere sollten in den ersten drei Monaten und in den letzten acht Wochen der Schwangerschaft auf Abenteuerreisen und Urlaub in Gebieten mit extremen klimatischen Verhältnissen verzichten. Regionen mit erheblichen Infektionsgefährdungen (Malaria,

- leichte Stoffschuhe die schnell trocknen
- Schuhputzsachen, Imprägniermittel
- Eingepasste orthopädische Einlagen
- Sportbekleidung (Jogging, ...)
- Jogginganzug (auch für lange Flugreise, weil bequem)
- Bettwäsche
- Kleiderbügel
- Kleiderbürste
- Bademantel
- Badehose, Badeanzug, Bikini, Badekappe
- Badeschuhe (Seeigel, Fussspilz)
- Geldversteck (Brustbeutel / Bauchtasche / Geldgürtel), aber immer etwas Bares zum bestolen werden" in der Tasche haben

Gelbfieber) sollten überhaupt nicht besucht werden, da Infektionskrankheiten in der Schwangerschaft häufig besonders heftig verlaufen. Sie können Fehlgeburten oder Frühgeburten auslösen. Während einer Schwangerschaft sollten Impfungen auf ein Mindestmaß beschränkt werden. Wenn sich eine Reise nicht vermeiden läßt, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt. Wichtig: Viele Fluggesellschaften befördern Schwangere ab dem 6 Monat nicht mehr. Vergessen Sie bitte nicht bei Ihrer Buchung auf Ihre Schwangerschaft hinzuweisen. Geben Sie am Check In am Flughafen an, daß Sie Schwanger sind. Für Schwangere gibt es in den meisten Flugzeugen extra Sitzplätze mit besonders großem Sitzabstand.

6.6 In die Wickeltasche

- 4 Windeln
- Feuchttücher
- Creme für den Windelbereich
- Wickelunterlage
- 1 frischen Body und neue Kleidung
- 1 sterilen Schnuller
- 1 Sabberlatz (bzw. später Eßlätzchen)
- 1 Stoffwindel
- Kekse (ab 8 Monate)
- Obstgläschen bzw. Brei inkl. Löffel
- 1 Spielzeug
- 1 Flasche Tee, Saft, Wasser
- Sterile Flasche und Milchsauger
- Milchpulver
- Thermoflasche mit abgekochtem Wasser
- Gesichtscreme (für Sommer mit Sonnenschutz, im Winter mit Fett)
- Taschentücher
- Handy für Notfälle

einlegen; Anrufweiterrichtung umprogrammieren; Mailbox für den Auslands-einsatz umstellen; Mailbox-PIN einsatzbereit halten; Auslands-Tarifinformationen ausdrucken und mitnehmen)

<http://www.focus.de/handy>

- Organizer, PDA (Palm)
- Programme vom Palm auf den aktuellen Stand bringen:
 - Jotloc (Zugriffsschutz für den Palm)
 - Crypbox (vertrauliche Daten verschlüsseln)
 - Worldmate (Weltzeit, Währungsumr., uvm)
 - Timer, Kompaß, Alarm

- Adapter für Steckdosen
- Reisewecker
- wasserdichte Stranduhr (evtl. mit Weck-, Stoppfunktion)
- Weltempfänger
- Walkman, Discman, Minidisc
- Kopfhörer, Kassetten, CDs, MDs
- Batterien, Akkus inkl. Ladegerät

7.1 Foto & Video

<http://www.oehling.de/>

- Funktionscheck und Reinigung der Ausrüstung

- Versicherung der Ausrüstung
- kleine Taschenlampe in Foto-/Videotasche fürs Suchen im Dunkeln (LED Leuchte)
- Regenschutz (Gefrierbeutel oder Mülltüten)
- Sport- oder Tauchgehäuse
- Reinigungsset (Pinsel, Tücher)
- Stativ (Einbein, Dreibein)

7.2 Fotoausrüstung

- Fototasche, -koffer, -rucksack
- Filme (Papier, Dia), wasserfeste Filzschreiber zum Beschriften

8 Sommer, Strand

- Strandmatte
- Grosses Handtuch, Liegedecke
- aufblasbare Badetasche (als Kissen geeignet)
- Luftmatratze
- Blasebalg
- Gummiboot, Badeinsel, Planschbecken
- Schwimmhilfen (Armflügel, Schwimmreifen)
- Flickzeug
- Windschutz
- Sonnenschutz, -schirm (klein, gross)
- Sonnenbrille mit Etui
- Sonnenhut, -mütze
- Klappstisch und Klappstühle
- Kühltasche und Akkus (evtl. mit 12V Anschluss fürs Auto)
- Surfbrett

9 Winter, Ski / Berge

<http://www.skigebiete.de/>
<http://www.freizeitnet.ch/hotlinks/ski.htm>

9.1 Winter, Ski

- Dachgepäckträger, Skibox, Skisack
- Winterreifen montieren
- Schneeketten
- Frostschutzmittel
- Schlitten, Bob, Schlittschuhe
- Ski, Stöcke, Snowboard
- Skistiefel, Snowboard Boots
- Skihose, -anzug, -jacke
- Faserpelzjacke
- Handschuhe
- Mütze, Stirnband, Helm
- Skibrille, Sonnenbrille
- Schal
- Skiunterwäsche
- Skisocken
- Sonnencreme (LSF > 10), Lippenschutz
- Skiwachs, Bügeleisen, Abziehklinge
- Clips für Skipass
- Schokolade, Kekse, Müsliriegel
- Willi, Jagatee-Bausatz
- (alkoholische) Getränke
- Thermoskanne
- Lawinenwarner, Funksignalgeber

10 Auto

- Betriebsanleitung
- Verbandskasten
- Fahrzeugpapiere, Versicherungsunterlagen
- Unfallset (Unfallprotokoll in Landessprache, evtl. von Versicherung)
- Warndreieck

- X-Ray-Schutzbeutel für Filme
- Objektive inkl. Sonnenblenden
- Blitz (inkl. Batterien o. Akkus)
- div. Filter (UV, Skylight, Polfilter, Graufilter)
- evtl. Unter-Wasser Cameraausrüstung
- Dichtungs-, O-Ringe, O-Ringfett, Silikonbeutel, Isolierband, Gummiringe

7.3 Videoausrüstung

- Videotasche, -koffer
- Videotapes

- Surf- und Segelschein
- Strandspiele, Frisbee, Federball
- Badehose, -anzug, Bikini
- Badelatschen
- Badekappe, -mütze
- Badetasche

8.1 Tauchersachen

- Abklären: Wo ist der nächste Arzt, Krankenhaus, Dekokammer?
- Maske, Schnorchel, Flossen
- Tauchärztliches Attest, Taucherpaß, Logbuch
- Kompressor, Tauchgeräte
- Bleigewichte und Gurte
- Sauerstoff
- Reparatur- und Ersatzmaterial
- evtl. Boot
- Tauchcomputer

- Lawinen Airbag

9.2 Berge

- Kletterausrüstung
- 1 Paar Grödeln bzw. Steigeisen
- Kombigurt
- 2 Klettersteig-Karabiner
- 1 Reepschnur 9/11mm
- 2 Bergstöcke
- Stirnlampe
- Biwaksack
- Gebiets-/Bergführer
- DAV Karten
- Steinschlaghelm
- Gletscherbrille
- Höhenmesser
- Rettungsdecke (Alu-/Astronautendecke)

9.3 Kinder in den Bergen

Tipps vom DAV:

- Stabile Teleskopstöcke fördern das sichere Gehen, besonders, wenn Kinder getragen werden
- die Schuhe der Kinder sollten den Knöchel stützen und eine rutschfeste Sohle haben. Für Kinder, die überwiegend selbst laufen, empfehlen sich bereits Kinderbergstiefel

- Beleuchtung
- Öl, Luft, Wasser (Waschanlage, Kühler)
- Reserveöl
- (Ersatz) Reifen
- Wagenheber
- Notpumpe
- Batterie checken
- (Ersatz) Keilriemen

- Akkus inkl. Ladegeräte (auf Memoryeffekt überprüfen)
- Weitwinkel-, Televorsatz

7.4 Notebook

- Tasche mit Tragegurt
- Disketten zur Sicherung
- Reserveakku
- Ladegerät, Netzkabel
- Externe Geräte (Floppy, CD, Maus)
- Verbindungskabel fürs Handy

- Finimeter, Kompass
- Tauchanzug (Jacke, Hose, Kopfhaube)
- Füsslinge, Handschuhe (Tropenhandschuhe)
- Tarierweste oder Jacket
- Lungenautomat (Oktopus-System)
- Handlampe (Ladegerät, Batterien)
- Messer, Pieper
- ev. Adapter für DIN/INT Anschluß
- Boje mit Taucherflagge (in manchen Länder vorgeschrieben)
- Signal-, Verbindungsleinen, Karabiner

Tauchbasen, die eine Anfängerausbildung betreiben, können zumeist komplette Tauchausrüstungen (gegen entsprechenden Mietpreis) anbieten

- der Rucksack der Eltern sollte groß genug sein (etwa 45 bis 60 Liter), um auch das Gepäck der Kinder mitaufnehmen zu können. Von außen zugängliche Taschen erleichtern das rasche Auffinden kleinerer Gegenstände.
- In den Rucksack gehören auch für die Kinder immer Regen-, Sonnen- und Kälteschutz
- Behälter für den Tourenproviant sowie Trinkflaschen für jede Person (1 Liter) gehören zur Standardausrüstung.
- Notproviant wie Nüsse, Trockenobst und Müsliriegel
- Taschenmesser
- Notapotheke
- Rettungsfolie
- Ausrüstung für Kinder gehört in den Rucksack der Erwachsenen.
- Kuschteltiere Spielzeuge und was sonst noch unbedingt mitgenommen wird, sollten Kinder im eigenen kleinen Rucksack tragen
- Ersatzwäsche für Kinder und besonders Reservesocken für feuchte Abenteuer werden häufig benötigt
- bequeme Kleidung, die ruhig schmutzig werden darf
- zum Wechseln ein Jogginganzug, der auch auf der Hütte gute Dienste leistet

- Scheibenwischer
- Abschleppseil
- Werkzeug
- Reservekanister gefüllt
- Wasserreserve für Kühler
- Reservebirnen
- Reserveschlüssel
- Sicherungen

- Kassetten, CD's
- D-Schild, Autobahnvignette (Österreich und Schweiz), Mautkarte
- Eiskratzer
- Feuerlöscher
- Kindersitz, Sitzkissen, Sonnenschutz für Scheiben
- Dachgepäckträger, Gepäckbox

- Lenkadsicherungsstange
- Sicherheitstraining (Fahren im Schnee, auf unbefestigten Straßen)
- Informationen über Straßenverkehrsregeln im bereitesten Land
- Straßenkarten, Überblickskarten über Tankstellen, Raststätten

- Reiseproviant incl. Seelentröster für kleine Kinder
- Im Winter unverzichtbar: warme Decken/Proviant bei Stau oder Panne
- Automobilclub-Mitgliedskarte
- Auto-Schutzbrief

11 Motorrad

11.1 Klamotten

- Crosstiefel
- Knie/Schienbeinprotektoren
- Crosshose
- Nierengurt
- Crossspanzer
- Ellenbogenschützer
- Handschuhe
- Halstuch
- Sturmhaube
- Helm/Brille
- leichte Endurojacke

11.2 Werkzeug

- ein 40er Montiereisen mit Spatenblatt
- Seitenschneider
- Wasserpumpenzange
- Felgenschoner
- Luftdruckmesser
- Multimeter
- 2x Pneueisen (im Luftfilterkasten eingebaut);
- Gabelschlüssel verschiedene Größen
- Ringschlüssel verschiedene Größen
- Steckschlüssel verschiedene Größen
- Imbusschlüssel verschiedene Größen

- Zange
- Schraubenzieher -Kreuz;-Schlitz
- Kerzenschlüssel
- 0.1 mm Blattlehre
- KTM Knochen
- (Sport)Kettentrenner
- Speichenschlüssel
- Luftpumpe, Luftdruckmesser

11.3 Ersatzteile

- Flickzeug
- je ein Schlauch/Felgenreisse
- 3 Speichen je Größe mit Nippel
- Zündkerze
- Kettenschlösser
- Seilzugreparaturkit
- Kabelbinder
- Klebeband
- div. Schrauben
- Ratbike-Tape
- Draht
- Pannenspray
- Gummiringe aus Schläuchen
- MB-Pumpe, Rahmbläserpatronen + Adapter (ca. 10x günstiger als CO2 Patronen)
- Schlauchflickzeug (LKW-Tauglich)

- Vorderschläuche (passen auch hinten)
- 5 cm Kupferrohr (für Kühler-Bypass)
- Ein paar Briefchen mit gemahlenem Pfeffer (Kühlerdichtmittel)
- Kettenöffner
- Zwei Kettenschösser, ein Mittelglied
- Kettenspray
- Kupplungsgriff mit Schelle
- Schweissdraht
- Benzinschlauch
- Schnur
- Seil (zum Abschleppen)
- Epoxidkleber
- Luftfilteroel
- Fett
- Motorenoel
- Kupplungszug
- Gaszug
- Speichenschlüssel
- Speichen
- Schlauchschellen
- Kerze, die schon gebraucht ist
- Filterskin zum wechseln unterwegs
- Bremsgriff mit Zylinder
- Faltrichter&
- Handreinigungssand

12 Fahrrad

<http://www.rad-reisen.com>

<http://www.bike-shop.de>

- Verkehrssicherheit überprüfen (lassen)
- Lager/Gewinde fetten/ölen
- Felgen zentrieren, nachspannen
- Neue Reifen aufziehen, aufpumpen
- Schrauben nachziehen
- Fahrrad putzen

12.1 Zubehör am Bike

- Getränkehalter, Wasserflaschen mit Inhalt
- Satteltasche, Lenkertasche mit Kartenfach
- Schloß
- Radcomputer, Tachometer

12.2 Werkzeug

- Ersatzschlauch
- Flickzeug
- Luftpumpe, Gaspatrone
- Mantel (Reifen)
- Mantelheber

- Kabelbinder
- Imbusschlüssel 2-6mm
- Ersatzbremsklötze bzw. Gummieinsätze
- Zahnkranz- u. Kurbelabzieher (besser: Autex-Schrauben)
- Pumpe
- Gabelschlüssel
- Schraubendreher kreuz und normal
- Pedalschlüssel
- Kurbelabzieher
- Kettennietendrücker
- Ersatzkette oder Kettenglieder
- Fett, Kettenöl, Lappen, Zahnbürste
- Ersatzspeichen, Speichenschlüssel
- Kreide zum zentrieren
- Gewebeband
- Draht
- Bowdenzüge (Bremsen und Schaltung)
- Ersatzbirnen
- Kombizange
- Tretlagerschlüssel

12.3 Klamotten

- Radlerhosen

- Trikot
- lange (Regen-) Überhose ohne Einsatz
- Radshirts kurzarm, langarm
- (Regen-) Überjacke
- Windstopperweste
- Funktionsunterwäsche
- (Neopren) Radhandschuhe
- Radhandschuhe, gefüttert
- Überschuhe, Überhandschuhe
- Hut/ (Schirm-) Mütze, Sturmhaube
- Radschuhe mit passendem Clip-System

12.4 Im Rucksack, am Körper

- Rucksack-Regenhülle
- Brustbeutel, Hüfttasche
- Leinen, Schnüre, Gurte
- Leichte Stoffbeutel mit Zug und Tankas
- Wassersack
- Helm inkl. Regenüberzug
- Landkarten
- Creme für den wunden Popo für nicht so trainierte

13 Camping

<http://www.ecamp.com/>

- Campingführer

13.1 Zelt und schlafen

- Stangen, Heringe, Zeltunterlage, Reparaturset (Nahtdichter, Flickzeug, div. Ersatzteile)
- Imprägniermittel
- Hammer, Axt
- Blasebalg
- Schlafsack

- Kopfkissen
- Isomatte, Thermarest
- Hängematte und Nylonseil (Befestigung)
- Luftmatratze
- Pavillion

13.2 Ausrüstung

- Teller, Tasse, Becher

- Besteck
- Brot-, Fleisch-, Gemüsemesser
- Bindfaden
- Gas- oder Benzinkocher
- Brennstoffkartuschen
- Wasserkocher, Tauchsieder
- Thermoskanne (auch als Trinkflasche für kalte Getränke im Sommer!)
- Kochtopf mit Deckel
- Pfanne
- leere Dosen (Tupper)
- Tisch, Tischdecke
- Klapp-, Liegestühle
- kleine faltbare Sitzgelegenheit mit Rückenlehne, Sitzmatte, Falthocker
- aufblasbare Kleiderbügel
- Öllampe inkl. Lampenöl
- Holzbrett
- Trinkwasserbehältnisse
- Plastiktüten
- Klappspaten
- Verlängerungskabel
- Schraubenzieher
- Priil/Lappen//Handtuch/Glitz
- Klopapier, Kleenex
- Wasseraufbereitungstabletten, -filter
- Eintopf Dosen
- Schüssel
- Alu-, Frischhaltefolie

14 Verpflegung

14.1 Allgemein

- Lunchpaket für die Anreise
- Kühlbox (mit 12V Anschluß), Transportbox

14.2 Flüssigkeit

- Mineralwasser, Saft
- Milch, Kakao(pulver), Vollmilch(pulver), eingedickte Kondensmilch
- Brausetabletten (Magnesium, Calcium, Vitamine)
- Getränkepulver (isotonisch)
- Alkoholika (Bier, Schnäpse zum Abschmecken und nach dem Essen)
- Kaffee, Tee, Eistee (auch Filter)

14.3 Warmes Essen

- Suppen, Suppenwürfel
- Kartoffeln, Reis, Nudeln, Soßen
- Griess, Milchreis

15 Sonstiges

- kleines Kopfkissen, aufblasbares Nackenkissen für den Flug
- Bücher, Zeitschriften, Rätselhefte
- Wörterbuch Englisch bzw. Landessprache
- Schreibzeug und Papier, Adressenliste
- Tagebuch, Fahrtenbuch
- Schreibunterlage mit Klemme
- Stadtplan für erste Orientierung nach der Ankunft
- Reiseführer, Kartenmaterial mit Schutzfolie, -hülle
- Empfehlungsschreiben
- Visitenkarten
- Telefonkarten
- kl. Taschenrechner (oder Währungs-, Temperaturumrechnungstabellen)
- Gesellschaftsspiele, Karten, Gameboy

- Küchenrolle (Zewa)
- Eimer
- Fliegenklatsche
- Handfeger, Schaufel
- Thermometer (innen und aussen)

13.3 Technischer Zustand des Fahrzeugs

<http://www.vdwh.de/>

wie bei Pkw:

- Lichtanlage, Hupe, Einstellung der Außenspiegel, Betriebsflüssigkeiten

Beladung

- zulässiges Gesamtgewicht nicht überschreiten
- Wiegen des Fahrzeugs (Waage als Zubehör oder öffentliche Waage) oder der einzelnen Ladungen (Haushaltswaage). Packliste mit Gewichten hilft für künftige Reisen
- Wasser und Flüssiggas
- richtige Verteilung der Beladung
- Caravan: schweres Gut in Achsnähe unten
- Stützlast ausschöpfen, doch nicht überschreiten (Personenwaage oder Stützlastwaage): Deichsel waagrecht, am Kupplungsmaul wiegen
- Motorcaravan: Achslasten nicht überschreiten: Radwaage

- Mehl, Eier, Speck, Dauerwurst

14.4 Gewürze

- Pfeffer, Salz
- Zucker, Süsstoff
- Maggi, Tabasco, Tomatenmark
- Zimt, Muskat, Paprika, Curry, Knoblauch
- Kräutermischung, Fleischgewürz
- Öl, Essig, Zwiebeln
- Senf, Ketchup, Majonaise

14.5 Kaltes Essen

- Brot (Toast-, Knäcke-, Vollkorn-, Zwieback)
- Butter, Margarine
- Wurst, Käse
- Marmelade, Honig, Nutella
- Haferflocken, Müsli, Cornflakes
- Joghurt
- Trockenobst, Sonnenblumenkerne, Kleie, Weizenkeime, Rosinen, Sojaschrot, Leinsamenschrot,

- Taschenmesser mit Flaschen-, Dosenöffner, kleine Säge (Leatherman)
- Schere
- Flaschenverschluß
- Taschenlampe, Stirnlampe, Zeltlaterne
- Fernglas
- Trillerpfeife, Signalpfeife
- Feuerzeug, Streichhölzer
- Einkaufsnetz, Stofftragetasche, kleiner Rucksack (auch für Ausflüge)
- Mülltüten
- Kerzen, Mückenkerzen
- Moskitonetz (auch für Kopf gegen lästige Biester beim wandern)
- Klebeband, Befestigungsriemen, Klettband

- Ladung im Wohnwagen gegen Verrutschen sichern
- Möglichkeit der Auflastung, falls schwere Ladungen wie Motorradträger

Reifen

- richtiger Luftdruck, ausreichendes Profil (1,6 mm), keine Schäden
- alte Reifen austauschen, auch wenn technisch in Ordnung (einseitige Abplattung) Faustregel: nach 5 Jahren austauschen

Flüssiggasanlage

- gültige Prüfplakette - alle zwei Jahre zur Prüfung durch amtlich anerkannten Sachverständigen, z.B. TÜV, DEKRA, Händler, Werkstätten

Stabilisierungseinrichtungen

- E M P F E H L U N G: Ausrüstung des Wohnwagengespanns mit Stabilisierungseinrichtung, erhöhen die Fahrsicherheit beträchtlich

Sanitärkonzentrate

- Bitte mit Blauem Umweltengel, bisher zehn Produkte erhältlich, Tendenz steigend. Schleswig-Holsteinische Campingplatzordnung: nur Blaue-Engel-Produkte

14.6 Süßes, Sonstiges

- Süßigkeiten, Knabberkram (Nüsse, Kekse)
- Kaugummi ohne Zucker
- Zigaretten, Tabak, Aschenbecher
- Tupperschüssel mit Deckel

Ballaststoff- und mineralienhaltige Nahrungsergänzung unterstützt die Nahrungsumstellung und die körperlichen Abwehrkräfte entscheidend! Hier ein paar Beispiele von Björn Kunitz

bjoenr@steppenwolf.de:

Teebeutel	12 Stk pro Person und Tag
Zucker	50g pro Person und Tag
Schokolade	50g pro Person und Tag
Müsliriegel	50g pro Person und Tag
Pemmikan	60g pro Person und Tag
Tütensuppen	40g pro Person und Tag
Nudeln/Reis/Trockennahrung etc.	150g pro Person und Tag

15.1 Hobby / Freizeit

- Wanderstöcke (Teleskop- oder Skistöcke) bei viel Trekking
- Angelausrüstung (oft reicht Handleine mit Haken + Korke fürs Nötigste)
- Tennis, Tischtennis, Golfausrüstung
- Fußball, Volleyball mit Netz, Basketball
- Mal-, Zeichenzeug
- Musikinstrument

15.2 Koffer, Rucksäcke, Taschen

- Rucksack inkl. Schutzhülle und Ersatzgurte
- Kartenhalter (am Rucksack oder Fahrradlenker)
- Grosse Tragetasche mit Schultergurten und Schutzhülle
- Hartschalenkoffer nur bei Hotelaufenthalten (bei Rundreisen sehr schlecht geeignet)

- Adressanhänger mit Urlaubsadresse und Handynummer für Taschen, Rucksäcke und Koffer die aufgegeben werden
- Wasserdichte Hülle für alle Ausweise
- Schlösser, Kofferriemen und -schlüssel (zum Sichern von Türen und Gepäck)

15.3 Handgepaeck

aus dem STERN Newsletter Reise 41/98

"Wieviel Handgepaeck Sie auf Flugreisen mitnehmen duerfen, ist genau spezifiziert. An Bord duerfen seit einiger Zeit nur noch ein Stueck Handgepaeck und ein Fotoapparat. Die Airlines werden in dieser Hinsicht immer strenger, weil die Kabinenfaecher regelmaessig ueberfuellt sind und lose herumliegende Gepaeckstuecke im Ernstfall zum Geschoss

werden. Je nach Fluggesellschaft, gibt es unterschiedliche Bestimmungen. Im Idealfall sollte das Handgepaeck 55 x 40 x 20 Zentimeter gross sein (oder faltbarer Kleidersack bis zu 57x54x15 cm Umfang) und nicht mehr als acht Kilogramm wiegen (ich hatte aber auch schon 20kg dabei). Elektrische Geraete und gefaehrliche Gegenstaende wie Messer, Scheren und Aehnliches gehoeren nicht hinein.

Nicht vergessen sollten Sie dagegen:

- Reiseunterlagen
- Personalausweis oder Pass, Fuehrerschein
- Schecks, Kreditkarten, Bargeld
- Arzneimittel zur Dauertherapie und Standardmedikamente
- Brille, Sonnenbrille, Kontaktlinsen

- Taschentuecher
- leichter Pullover
- Foto-, Videoausruestung
- Reise- und Sprachfuehrer
- sowie Lektuere."

Die Handgepaeckbeschränkung lässt sich mit einer grossen Gürtel-Bauchtasche etwas dehnen.

Weiterhin wichtig sind:

- Ohropax
- (Hals)Bonbons zum Lutschen
- Kaugummi, Reisekrankheit
- Feuchtigkeitscreme fürs Gesicht
- Kopfhörer (von früheren Flügen)
- aufblasbares Nackenkissen

16 Transfer

- Essenswünsche für Flug vorbestellen (Vegetarisch, Schonkost, Diabetiker)

- Sitzplätze im Flugzeug hin und zurück schon bei Buchung reservieren
- Transfer Zielflughafen - Hotel (Bus, Taxi?)
- Beim Transfer evtl. sperriges Sportgepäck berücksichtigen

- Mietauto vorbestellen
- Fähüberfahrten organisieren (z.B. Neuseeland von Nord- auf Südinsel)

17 Sicherheit

- Lassen Sie ihr Gepäck nie aus den Augen (am Besten beim Warten immer zwischen den Beinen)
- Tragen Sie im Zug oder in großen Menschenansammlungen Bargeld am Körper

- Eine Uniform macht noch keinen Gepäckträger
- Lassen Sie keine Wertsachen im Auto - ein Kofferraum ist kein Tresor
- Am Urlaubsort gehören Pässe, Bargeld und Schmuck in den Hotelsafe
- Nehmen Sie nur einen Tagesbedarf an Geld oder Schecks mit

- Kaufen Sie nichts bei vermeintlich günstigen "Flüsterhändlern"
- Lassen Sie sich nicht von Fremden dazu überreden, für angebliche Freunde Geschenksendungen mit nach Hause zu nehmen
- Die Telefonnummern zur Sperrannahme sind auf der separaten Checkliste (siehe letzte Seite) zu notieren

18 Umwelt

aus: TUI - Wichtige Tipps für Ihren Urlaub

Wasser sparen

Wasser ist ein kostbares Gut. Bitte gehen Sie deshalb bewußt und sparsam mit dem Wasser um! Im Urlaub haben Sie natürlich Anspruch auf Komfort, aber müssen Handtücher und Bettwäsche wirklich so oft gewechselt werden?

Energie sparen

Bitte achten Sie darauf, Licht, Klimaanlage und sonstige Energieverbraucher abzuschalten, bevor Sie das Hotelzimmer verlassen. Strom sparen ist umweltfreundlich.

Pflanzen und Tiere schützen

Helfen Sie gefährdeten und bedrohten Pflanzen und Tieren, indem Sie ihre natürlichen Lebensräume achten und schonen. Verzicht

Sie auf Souvenirs wie Muscheln, Korallen oder ausgestopfte Tiere.

Land und Leute respektieren

Andere Länder, andere Sitten. Respektvolles Verhalten gegenüber Gastgebern, trägt dazu bei, daß Kultur und Eigenart eines Landes erhalten bleiben.

19 Ganz Wichtig

- Flug-, Bahntickets
- Reservierungsbestätigungen (Hotel, Fähre), Vouchers, Gutscheine
- Gültige (6 Monate) Ausweise und Pässe: Personalausweis, Reisepaß, Impfaß
- gültiges Visum, Einreisekarte
- Krankenversicherung/-schein
- Reiseversicherungsschein
- (Internationaler) Führerschein, Fahrzeugpapiere
- Grüne Versicherungskarte, Schutzbrief

- Devisen in Landeswährung
- Devisen in US Dollar
- EC-Schecks, Traveller Schecks
- EC-Karte, Kreditkarte, Postspargbuch
- Telefonkarte, Telefonservicedienste
- Geheimnummern (PIN) der EC-, Kreditkarte auswendig lernen
- Kopien aller Dokumente getrennt von Originalen aufbewahren
- Liste der von (Traveller) Schecks, Pass, Kamera, Tickets, Bankkonto, EC- und Kreditkarten, Notfalltelefon, Fax sowie wichtige Adressen, Telefonnummern vor Ort und zu Hause (von Botschaft, Konsulat,

- Fremdenverkehrsamt, Versicherung, Reiseveranstalter, Fluggesellschaft wegen Flug-Bestätigung 3 Tage vor Rückreise!) (siehe Dokumentenliste auf letzter Seite)
- Hausschlüssel, Reiseanschrift und Dokumentenliste hinterlegen (bei Bekannten, Verwandten)

!!! Geduld, Toleranz, Humor, Ausdauer, Anpassungsfähigkeit und Einfühlungsvermögen in der fremden Kultur!

In Zukunft soll es diese Reisecheckliste auch in einer Version für den Palm geben. Einfach immer wieder mal auf meiner Homepage vorbei schauen.

