

# Checkliste für eine grössere Reise

## Einige Monate vorher

- Reiseliteratur und Internet konsultieren
- Sich bei Freunden und Reisebüro informieren
- Bei Langzeitreisen Wohnung untervermieten oder kündigen
- Kranken-, Unfallversicherung und Haftpflicht prüfen: weltweit gültig?
- Eventuell erhöhen der Gepäck- und Annullationskostenversicherung
- Zahnkontrolle, eventuell Behandlung
- Passfotos machen (genügend, auch für Visa und Permit unterwegs)
- Handyvertrag anpassen (Roaming-Gebühren)
- Sprachkurs besuchen

## Einige Wochen vorher

- Pass verlängern oder neuer biometrischer Pass
- Visa einholen
- Impfungen machen
- Internat. Führerschein besorgen (beim TCS oder Strassenverkehrsamt)
- Fotoausrüstung kontrollieren
- Kleider und Ausrüstung kaufen, ausprobieren
- Neu gekaufte Schuhe einlaufen
- Verfalldatum der Kreditkarte prüfen, ev. verlängern
- Travel Cash Karte prüfen, evtl. mehr Geld darauf laden
- Zeitungs- und Zeitschriftenabonnements kündigen oder verlängern
- Mit Bank Geldnachschub regeln
- Dauerauftrag für laufende Rechnungen an Bank oder Post
- Einzahlungsplan: Wer erledigt fällig werdende Rechnungen?
- Briefkastenleerung organisieren Post umleiten
- Grosse Sportgeräte bei Operator zum Transport anmelden
- Evtl. Telefon, Radio- und TV-Konzession kündigen

## Das Wichtigste zum Mitnehmen

- Pass (mit Visa) oder ID, Impfausweis
- Bargeld in kleiner Stückelung
- Kreditkarte und Code, Maestro- oder Postcard, Travel Cash Karte
- Fotokopien von Pass und Tickets, getrennt von Originalen aufbewahren
- E-Ticket-Ausdruck mit Reservationsnummern
- Tickets, Vouchers, Reiseprogramm
- Notfallnummern und Adresslisten
- Führerausweis und Internat. Führerschein
- Versicherungskarte
- Handy inkl. PIN und Ladegerät

# Checkliste für eine grössere Reise

## Kleidung

- langärmelige Hemden / Blusen
- kurzärmelige Hemden / Blusen
- elegantes Hemd oder Bluse, evtl. mit Krawatte
- lange Hosen
- kurze Hosen
- Gürtel, Jupe, Kleid
- Unterwäsche, Strumpfhosen, Leggins
- T-Shirts, Pullover oder Faserpelz, Weste
- Windjacke mit Kapuze, Regenschutz
- mehrere Paar Socken
- robuste Reisehalbschuhe, Sportschuhe
- Stadt- / Ausgehschuhe, Sandalen
- Strandschuhe, Hausschuhe
- Pyjama
- Trainingsanzug / Sportbekleidung
- Badekleid, Badehose
- Mütze, Cap, Sonnenhut, Stirnband
- Handschuhe
- für Frauen: Kopftuch
- Rezept für Dauermedikation
- Pflege von Garten, Zimmerpflanzen,
- Not-Kontaktadressen vereinbaren
- Infos, Kopien der Reisedokumente scannen und im eigenen E-Mail-Account hinterlegen
- Kopien der Reisedokumente bei Freunden hinterlegen

## Einige Tage vorher

- Probepacken: Gewicht? Was ist entbehrlich?
- Malariaphylaxe beginnen
- rezeptpflichtige Medikamente besorgen
- Auto- und Motorradnummernschild deponieren
- letzte Einzahlungen
- Wertsachen, Dokumente in Tresor
- Reisedokumente kontrollieren
- E-Mail-Adresse an Freunde mitteilen
- Reiseprogramm an Eltern und Freunde
- etwas Geld in Auslandswährung besorgen (für Ankunftstag)

# Checkliste für eine grössere Reise

## Am Tag vor der Abreise

- Gepäck definitiv packen, wägen
- Reiseproviant und Getränke besorgen
- Haustiere unterbringen
- Batterien aus elektrischen Geräten nehmen
- Heizung ab- oder einstellen
- Stecker von Elektrogeräten, TV, Radio, Waschmaschine ausziehen
- Boiler, Gashauptthahnen, Kühlschrank ausschalten (und Türe offen lassen)
- Wohnungs- und Zimmerschlüssel an Eltern, Freunde, Nachbarn
- GA bei SBB hinterlegen
- Flüssigkeiten über 100 ml nicht ins Flughandgepäck

## Ausrüstung

- Kofferrucksack, Rollgepäck, Reisetasche / Handgepäck, Dokumententasche
- Schloss und Schlüssel zu Rucksack und Koffer
- Tagesrucksack
- leichte Schultertasche zum diagonal Umhängen
- Schlafsack mit Innenschlafsack aus Baumwolle oder Seide
- Adapter
- Taschenmesser (nicht ins Flughandgepäck)
- Reisewecker
- Armbanduhr evtl. mit Weckfunktion
- Taschenlampe mit Reservebatterien
- Leselicht, Stirnlampe
- Badetuch evtl. aus Mikrofaser
- Sonnenbrille
- Brillenträger: Brille, Ersatzbrille in hartem Etui, Kopie von Brillenrezept
- Kontaktlinsen, Ersatzlinsen, Etui und Reinigungsflüssigkeit
- kleines Reisenähzeug
- Taschentücher
- Allzwecksäcke
- Gepäck-Adressetiketten (aussen und innen)
- Wiederverschliessbarer Plastikbeutel
- Schlafbrille für lange Flüge
- Ohrenstöpsel gegen Lärm
- USB-Stick

## Checkliste für eine grössere Reise

### Was sonst noch dabei sein könnte

- Reiselektüre
- Wasserflasche
- Hängematte
- ausziehbare Wanderstöcke
- Regenschutzhüllen für Gepäck und Ausrüstung
- Halstuch
- Mini-Essbesteck
- kleine Stoffsäcke für Kleinkram
- Schuhsäckli
- Minischirm
- Leuchtstift oder Klebzetteli für Reisehandbuch, Prospekte
- Benzinfeuerzeug, Zündhölzer
- MP3-Player, Radio, Laptop, E-Book inkl. Akku und Ladegeräte
- Schnorchel und Tauchbrille
- Tauchbrevet, Logbuch, ärztliches Attest
- Badekappe
- Schwimmbrille
- Haartrockner
- Alarmgerät, Trillerpfeife, Pfefferspray
- Leichter Feldstecher
- aufblasbares Nackenkissen
- Moskitonetz
- Wasserfilter, Desinfektionsmittel
- Spiele
- Mitbringsel, Gastgeschenke
- Schmuck, nicht protzig
- Musikinstrument

# Checkliste für eine grössere Reise

## Hygiene

- Necessaire
- kleines Frottiertuch, Waschlappen
- Seife und Duschmittel, Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide
- Deodorant, Parfum
- Kamm, Haarbürste
- Shampoo, Pflegespülung
- Sonnenschutzmittel mit hohem Schutzfaktor
- Après-Soleil
- Erfrischungstüchlein
- Gesichtspflegemittel, Körpercreme
- Haarspangen
- Tampons, Slipeinlagen
- Rasierzeug
- Nagelschere und -feile
- Wattestäbchen
- Handspiegel
- Kleenex oder Rolle WC-Papier
- Lippenschutzstift
- Waschmittel, Wäscheleine
- Beutel für Schmutzwäsche
- Notportion WC-Papier (rasch griffbereit)

## Papierkram

- Blutgruppenausweis
- Flugplan, Fahrplan
- Liste der Nummern von
- Kreditkarte, Pass, Kamera, Tickets, Bankkonto, Notfalltelefon
- Jugi-Ausweis «International Hostelling»
- Reisehandbücher, Landkarten, Stadtpläne, Bikekarten
- Sprachführer
- Schreibzeug, Notizblock
- Visitenkarten
- Tagebuch
- Adressbüchlein
- Familienfotos
- Farbstifte, Zeichenpapier
- Adressen der CH-Botschaften und -Konsulate auf geplanten Reiserouten
- Liste der lokalen Adressen und Telefon-Nummern der gebuchten Airline in allen anzufliegenden Städten (für Reservation der weiteren Flüge)

# Checkliste für eine grössere Reise

## Reiseapotheke

- vom Arzt verschriebene Medikamente
- med. Reisehandbüchlein
- Infos betreffend eigene Allergien
- Malariaprophylaxe und / oder Malaria-Notfallmedikament
- Moskitoschutzmittel
- Medikamente gegen Erkältungen
- Medikamente gegen Durchfall
- Abführmittel
- Hustenbonbons
- Mittel gegen Reisekrankheit, Übelkeit
- fiebersenkendes Mittel
- Schmerzmittel
- homöopathische Reiseapotheke
- Salbe gegen juckende Insektenstiche, Sonnenbrand
- Mittel gegen Schlafprobleme, Nervosität
- Tabletten gegen Jetlag
- Essigsäure-Tonerde-Creme gegen Verstauchungen
- für Notfälle: Breitbandantibiotikum, starkes Schmerzmittel
- Mineralstoffe
- Vitaminpräparate
- Augentropfen
- Wundsalbe
- Desinfektionsmittel
- Reise-Fieberthermometer
- Einwegspritze
- Heftpflaster, Blasenpflaster
- elastische Binde
- Verbandspatrone
- Pinzette
- Sicherheitsnadeln
- Erste-Hilfe-Anleitung
- Rezept für Dauermedikation
- Beipackzettel aller Medikamente

## Checkliste für eine grössere Reise

### Foto

- Fototasche oder Allzwecktasche
- Foto- und / oder Videokamera
- Akkuladegerät für Digitalkamera
- Speicherkarten für Digitalkamera
- Wechselobjektive
- Polarisationsfilter
- Sonnenblenden
- Objektivdeckel
- Blitzgerät
- Ersatzbatterien für Blitzgerät und Kameraelektronik
- Ministativ
- Reinigungsmaterial, Staubpinsel, Fernauslöser