



Reisecheckliste (Packliste)

Vorbereitung

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Reisepass / Gültigkeit prüfen | <input type="checkbox"/> wichtige Dokumente kopieren |
| <input type="checkbox"/> Reise- Krankenversicherung | <input type="checkbox"/> Dokumentenkopien separat deponieren |
| <input type="checkbox"/> Reise- Gepäckversicherung | <input type="checkbox"/> Pass, Geld, Ticket im Geldgürtel verstauen |
| <input type="checkbox"/> Impfungen und Impfausweis | <input type="checkbox"/> Zahlungen erledigen |
| <input type="checkbox"/> 30-50 US\$ für Visa am Flughafen | <input type="checkbox"/> Pflanzen und Haustiere versorgen |
| <input type="checkbox"/> 6 Passbilder für Visa und Permits | <input type="checkbox"/> Reisegepäck beschriften |
| <input type="checkbox"/> Internationaler Führerschein | <input type="checkbox"/> Kühlschrank, Heizung & Strom abschalten |
| <input type="checkbox"/> Internationaler Studentenausweis | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Reiseschecks besorgen | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Flugtickets | <input type="checkbox"/> _____ |

Sonstiges für die Reise

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Reiseführer / Sprachführer | <input type="checkbox"/> Anschrift von Bekannten und Verwandten |
| <input type="checkbox"/> Spiele (z.B. UNO) | <input type="checkbox"/> Visitenkarten |
| <input type="checkbox"/> Reisewecker | <input type="checkbox"/> Ohropax Geräuschschützer |
| <input type="checkbox"/> Reisestecker | <input type="checkbox"/> Mp3 Player / Handy / Laptop |
| <input type="checkbox"/> Brille, Ersatzbrille, Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> Batterien |
| <input type="checkbox"/> Landkarten / Stadtpläne | <input type="checkbox"/> Notizbuch mit Kalender |
| <input type="checkbox"/> Nähzeugs | <input type="checkbox"/> Kugelschreiber |
| <input type="checkbox"/> Taschenlampe | <input type="checkbox"/> Taschenrechner |
| <input type="checkbox"/> Taschenmesser | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Fernglas | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Gepäckschlösser | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Schloss für Zimmertür in billigen Hotels | <input type="checkbox"/> _____ |

Kleidung

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Pullover/ Jacke für Abends | <input type="checkbox"/> Leichtes Schuhwerk / Turnschuhe |
| <input type="checkbox"/> Wanderhose / Jeans | <input type="checkbox"/> Pass- und Geldgürtel |
| <input type="checkbox"/> T-Shirts aus Baumwolle | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Socken aus Baumwolle | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Unterwäsche | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Badehose / Badeanzug | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Regenschutz | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Sandalen | <input type="checkbox"/> _____ |

Gesundheit

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Insektenschutzmittel (zb. Autan) | <input type="checkbox"/> Schnupfen (z.B. Otriven, Olynth) |
| <input type="checkbox"/> WasserentkeimungsfILTER | <input type="checkbox"/> Reisekrankheit (z.B. Reisetabletten. Stada) |
| <input type="checkbox"/> Brandsalbe | <input type="checkbox"/> Magenkrämpfe (z.B. Iberogast, Buscopan) |
| <input type="checkbox"/> Verbandszeugs, Heftpflaster, Schere | <input type="checkbox"/> Sonnenschutz (z.B. Ladival, Nivea Sun) |
| <input type="checkbox"/> Desinfektionsmittel (z.B. Jod) | <input type="checkbox"/> Kopfschmerztabletten, Schlaftabletten |
| <input type="checkbox"/> Breitbandantibiotikum | <input type="checkbox"/> Herpes (z.B. Zovirax, Aciclovir) |
| <input type="checkbox"/> Durchfallmittel (z.B. Immodium) | <input type="checkbox"/> Salz- und Mineraltabletten |
| <input type="checkbox"/> Augentropfen (z.B. Livocab, Berberil) | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Fiberthermometer | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Erkältung (z.B. Grippostad, WickDayMed) | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Husten (z.B. Silomat, Sedustin) | <input type="checkbox"/> _____ |

Hygiene / Körperpflege

- Kulturbeutel
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Zahnseide
- Kleines Handtuch und Waschlappen
- Rasierutensilien / Rasierschaum
- Seife in keiner Box
- Shampoo
- Spiegel
- Nagelschere / Nagelfeile / Pinzette
- Sicherheitsnadel

- Tampons / Binden
- Antibaby-Pille
- Kondome
- Biologisches Kleiderwaschmittel
- Sack für schmutzige Wäsche
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Trekking Ausrüstung

- großer Rucksack
- Tagesrucksack
- Regenhülle für Rucksack
- Daunenschlafsack
- 2 Trekkinghosen
- 4 Trekkingsocken
- 4 T-Shirts aus Baumwolle
- 1 warmer Pullover od. Fleecejacke
- 2 dünne Pullover oder langarm T-Shirt
- 1 Regen Hose und Jacke
- 4 paar Unterwäsche

- Trekkingschuhe
- Badehose / Badeanzug für heißen Quellen
- Schneibrille
- Trinkflasche
- Wasserfilter / Wasserentkeimungstabletten
- Reisetasche z. Deponieren n. b. Dinge
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Fotoausrüstung

- Digitalkamera / Fotokamera
- Fototasche mit Feuchtigkeit Schutz
- Speicherkarten / Filme
- Akku / Ladegerät / Ersatzakku
- Teleobjektiv
- Weitwinkelobjektiv
- Makroobjektiv
- Sonnenblende

- UV Filter
- Polfilter
- Reinigungsmittel / Läppchen und Pinsel
- Stative
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Was ich sonst noch mitnehmen will

- | | | | |
|--------------------------|-------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |

Unvorbereitetes Wegeilen bringt unglückliche Wiederkehr
(von Goethe - Wilhelm Meisters Wanderjahre)

Nepal Travelguide wünscht Ihnen einen schönen Urlaub