

1 Geschäftsreise	6 Baby & Kind	11 Motorrad	16 Transfer	90 Ganz Wichtig
2 Zu Hause erledigen	7 Elektronik & Technik	12 Fahrrad	17 Verhalten	91 Aktuelle Reisedaten
3 Reisemedizin	8 Sommer & Strand	13 Camping	18 Aktivurlaub	92 Aktuelle Reisekosten
4 Pflegen & Reinigen	9 Winter, Ski & Berge	14 Verpflegung	19 Reisen mit Tieren	93 Dokumentenliste
5 Bekleidung & Ähnliches	10 Auto	15 Sonstiges	20 Reisen für Behinderte	94 Infozettel

**Die Kategorien 2, 3, 4, 5, 7, 15, 16, 90, 91, 93, 94 sind für praktisch jede Reise wichtig!  
Die Kategorien 91 – 94 gibt es auch als Word-Datei zum Ausfüllen am PC!**

**Vorwort**

Spätestens auf dem Weg zum Flughafen beginnt es im Kopf des Urlaubers zu rattern: Habe 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, Zeitschriften, Radiosender und sogar die FAZ fest. Pressestimmen und Radiointerviews: [www.daubner.de/prs.htm](http://www.daubner.de/prs.htm)

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.

Ich habe die Liste so konzipiert, dass möglichst alles in ihr enthalten sein sollte, was irgendjemand bei welchem Urlaub auch immer gebrauchen könnte. **Daher gilt: Liste ausdrucken, Erledigtes abhaken, Unwichtiges durchstreichen.**

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

Seit Jan. 2004 gibt es sie auch für PDA's:

[www.daubner.de/zip/alfs\\_reisecheckliste.zip](http://www.daubner.de/zip/alfs_reisecheckliste.zip)

Dafür ist das Programm „Handshopper“

notwendig (siehe auch 7.4):

<http://www.palmgear.com?xyz=1350>

Ich habe dieses Programm gewählt, weil es kostenlos und universell einsetzbar ist. Ihr werdet es lieben!

**Und es geht noch umfangreicher:**

Selbstreise-Handbuch 1. Zur Reisevorbereitung 535 Seiten, ISBN: 3898595005, EUR 14,95

Selbstreise-Handbuch 2. Für unterwegs 252 Seiten, ISBN: 3898595056, EUR 12,95

Speziell für Australien Reisen gibt es eigentlich nur eine Seite: <http://www.australien-info.de/checkliste-reiseplanung.html>

**1 Geschäftsreise**

**1.1 Allgemeines**

- Abendgarderobe [s. 5.2]
- Ablagekorb eine Woche vor Abreise auf Schreibtisch stellen und Alles reinlegen, was mitgenommen werden muss
- Adressen+Telefonnr. von internen + externen Geschäftspartnern
- Firmenkreditkarte beantragt/nach gültig?
- Genehmigung für Privat-PKW-Fahrt
- Info über Gesprächspartner  
Wer ist Ansprechpartner, Nationalität, Religion, Sport, Hobbies, private Vorlieben
- Info über Reiseziel  
Restaurants, Bars, Sehenswürdigkeiten, Veranstaltungen, Internet Cafes [s. 2.1-2.4]
- Messezeiten vermeiden (Hotelaufschläge)
- Mietwagen ist ab ca. 250 km/Tag günstiger als Privat-PKW
- Notfallnummern des Arbeitgebers [s. 17.4]  
Zuständiges Team, Zuständiges Backoffice, Krisenstab

- Rechnungsangaben vollständig (Bei Mietwagen-/Hotelrechnungen neben den üblichen Daten noch Folgendes:  
Firmenbezeichnung, Anschrift, Name, Abteilungsbezeichnung)
- Reiserichtlinien beachten
- Tropentauglichkeit untersucht?
- Vertretung benennen
- Vorgesetzte/Mitarbeiter informieren
- Wer hat welche Kompetenzen (Unterschriftenregelung)

**1.2 Administratives**

- Agenda der Reise/Meetings verschickt?
- Dokumente evtl. übersetzen lassen
- Emailumleitung/out of office
- Ist der Flug/Mietwagen/Hotel bestätigt?
- Ist die Dienstreise genehmigt (Dauer, Verkehrsmittel, Hotel)?
- Passwort und Prozedere für Emailzugang außerhalb des Firmennetzes
- Rechnungskopien, Proformarechnung für z.B. Notebook (manchmal für Zoll notwendig)
- Reisekostenabrechnung [s. 92.0]

- Security Formular bei Reisen in Risikoländer [s. 17.4]
- Verfahrensweise zur Erstattung ausländischer Umsatzsteuer beachten
- Welche Vorgänge können während Ihrer Reise warten oder müssen delegiert werden (Fristen)
- Zugangsprozedere für Grundstück/Baustelle

**1.3 Utensilien**

- Firmenpapier
- Firmenstempel
- Handy [s. 7.5]
- Notebook [s. 7.3]
- Palm [s. 7.4]
- Präsentationskoffer: Laserpointer, Overhead Folien, Folienstifte
- Präsentationsmaterial
- Schreibblock
- Terminkalender
- Verschiedenfarbige Stifte + Marker
- Visitenkarten inkl. Mappe
- Werbegeschenke
- Wörterbuch in Landessprache
- Zollstock, Maßstab, Geodreieck

**2 Zu Hause erledigen**

**2.1 Vor der Buchung**

- META-Suchdienste/Buchungsportale:  
<http://www.traveljungle.de>  
<http://www.billiger-reisen.de>  
<http://www.cleverreisen.de>  
<http://www.reiseauskunft.de>  
<http://www.fernweh.com>
- Reiseportale:  
<http://www.expedia.de>  
<http://www.touristikdata.de>  
<http://www.opodo.de>  
<http://www.travel24.com>  
<http://www.travelchannel.de>
- Reisemagazine, Travel-Guides:  
<http://www.marcopolo.de>  
<http://www.abenteuer-reisen.de>  
<http://www.schwarz aufweiss.de>  
<http://www.reise-know-how.com>  
<http://www.lonelyplanet.com>
- Abenteuer-, Sportreisen:  
<http://www.abenteuerteam.com>

- <http://www.activetours.de>  
<http://www.iexplore.com>
- Aktuelle Reiseinformationen (politischer Zustand, Einreisevorschriften, Adresse Deutsche Botschaft/Konsulat)  
<http://www.auswaertiges-amt.de>  
[www.odci.gov/cia/publications/factbook](http://www.odci.gov/cia/publications/factbook)
- Auslandsüberweisung Modalitäten (TANs für Onlinebanking mitnehmen)  
<http://www.reisebank.de>
- Bankverbindung checken:  
Mit der EC (Maestro) Karte der Citibank kann man weltweit bei jeder Citibank-Filiale gebührenfrei Geld abheben.  
<http://www.citibank.de/>  
Mit der Visa-Karte der DKB-Bank hebt man weltweit gebührenfrei ab, egal bei welchem Automaten.  
<http://www.dkb.de/>
- Decken private Versicherungen (Leben, Kranken) das Reiseland ab?
- Reiseberichte lesen  
<http://www.derreisetipp.de>

- <http://www.pervan.de>  
<http://www.reiseberichte.com>  
<http://1001-reiseberichte.de>  
<http://www.reisetraeume.de>
- Urlaub beim Arbeitgeber beantragen
- Verfügbarkeit von Last Minute Angeboten in der gewünschten Reisezeit bereits ein Jahr vorher checken  
<http://www.ltur.com>  
<http://www.de.lastminute.com>
- Wie lange will ich weg? Vielleicht eine Weltreise? <http://incoweb.de/worldtrip/>

**2.2 Direkt nach der Buchung**

- Auto/Camper gleich mitbuchen
- Bus-, Flugpässe gleich mitbuchen
- Detailinformationen über Urlaubsland bei den Fremdenverkehrsämtern anfordern (detaillierte Karten, Hotel-, Campingführer, Veranstaltungen)  
<http://www.fremdenverkehrsamt.com>
- Einreisebestimmungen (auch f. Tiere: z.B. Tollwutschutzimpfung) besorgen

- Impfungen und (Zahn-) Arztbesuch [s. 3.1]
- Reisepass verlängern (noch 6 Monate gültig?)
- Scheck-, Kreditkarte beantragen, Gültigkeit überprüfen, Funktion am heimischen Automaten prüfen
- Trekking-Permit, Durchfahrtslaubnis für Nationalparks
- Versicherungen (Rücktritt, Gepäck, Auslandskranken, Reiseunfall, Reisehaftpflicht, Auto, Foto/Video, Sportausrüstung)
  - <http://www.reiseversicherungs.de>
  - <http://finanzen.focus.de/D/DA/DAL/dal.htm>
- Visum beantragen
  - <http://www.visum.de>

**2.3 Einen Monat vorher**

- ADAC-Tourenpaket anfordern (evtl. Mitgliedschaft beantragen)
  - <http://www.adac.de>
- Bahncard
  - <http://www.bahn.de>
- Fahrzeug-Inspektion (Mobilitätsgarantie)
- Haustier auf Reisetauglichkeit untersuchen lassen
- Internationalen Führerschein beantragen
- Jugendherbergsausweis, internationaler Studentenausweis
- Öffentliche Verkehrsmittel im Reiseland
  - <http://www.fahrplan-online.de>
  - <http://www.pro-bahn.de>
  - <http://www.lokomotive.de/fahrplan>
  - <http://www.bahnen-und-busse.de>
  - <http://www.fahren.info>
- Passbilder machen lassen (für Bus oder Skipass)
- Post bei längerer Abwesenheit abbestellen (Wichtig für Fristen!) oder einer Vertrauensperson Postvollmacht geben
- Post, Zeitungen, Zeitschriften aussetzen oder Nachsendeantrag stellen
- Regelmäßige Hauslieferungen abbestellen
- Sportgepäck muss zwei Wochen vorher bei Reisebüro angemeldet werden (Fahrrad, Surfbrett, Golf-, Tauch-, Flugausrüstung)

**2.4 Eine Woche vorher**

- Alle fälligen Beträge / Rechnungen bezahlen
- Backup aller Computerdateien
- Benzingutscheine beschaffen
- Bücher in die Bibliothek zurückbringen
- Calcium-Tabletten zur Sonnenallergievorsorge einnehmen
- Dokumentenliste [s. 93] ausfüllen
- Einladungsschreiben
  - Haben Sie die Einladung bestätigt? Haben Sie die genaue Ankunftszeit mitgeteilt?
- Einzahlungsplan: Wer erledigt fällig werdende Rechnungen: Krankenkasse, Versicherungen, Kreditkarte, Abos, Vereinsbeiträge?
- Feiertage im Urlaubsland
  - <http://www.weltzeituhr.com>
- Friseurtermin vor der Reise
- Für ausreichend Liquidität auf Giro-, Kreditkartenkonto sorgen (für gesamte Reisedauer)
- Gastgeschenke für Bekannte im Urlaubsland besorgen
- Geld/Sorten (neu besorgen oder von vergangenen Reisen)
- GEZ/Kabelprovider (Radio/TV) kündigen
- Grüne Versicherungskarte (für Kfz)

- Infozettel [s. 94] ausfüllen
- Internetzugang im Ausland des eigenen Providers checken
- Jacken, Schuhe usw. imprägnieren
- Jugendherbergsverzeichnis
- Koffer mit Schlüssel, Tasche, Rucksack mit Regenschutzhülle bereitstellen
- Malariaphylaxe beginnen
- Reinigungswoche organisieren (Treppenhaus, Straße fegen)
- Sicherheitsprogramme für den Palm installieren (Crybox, Gridlock) [s. 7.4]
- Sind alle Buchungen bestätigt? Flugzeug, Mietwagen, Hotel
- Telefonanschluß sperren/kündigen (Letzteres lohnt ab 3 Monate)
- Tiere, Pflanzen, Post: wer kümmert sich?
- Traveller Cheques [s. 93.2]
- Verzeichnis Internetcafes im Urlaubsland
  - <http://www.cybercaptive.com>
  - <http://www.cybercafes.com>
- Webmailzugang einrichten
  - <http://www.gmx.de>
  - <http://www.web.de>
- Wegbeschreibung zum Hotel, zum Seminar, zum Kunden
- Wertsachen z.B. in Bankschließfach deponieren (Liste und Fotos machen)
- Zollbescheinigungen für Foto/Video und Tauchgeräte einholen

**2.5 Einen Tag vorher**

- Anrufbeantworter Text ändern (Fernabfrage nicht vergessen)
- Auflistung aller Sachen für Reisegepäckversicherung [s. 93.3]
- Aufstiegshilfen (Mülltonnen) rund ums Haus wegräumen (Einbrecher)
- Auftragsdienst fürs Telefon organisieren
- Außensteckdosen abschalten
- Auto aus Parkverbot
- Buchungsunterlagen
- Flug/Bahntickets für alle Mitreisenden
- Hotelbestätigung
- Mietwagenbestätigung
- Fährüberfahrten bestätigt
- Telefon von Unterkunft/Reiseveranstalter
- Gepäck-Verladeprobe (passt alles ins Auto?)
- Gepäck wiegen (meist sind 20-40 kg auf Flugreisen pro Person erlaubt!)
- Haus-, Briefkastenschlüssel, Urlaubsanschrift+Telefon [s. 91.1] hinterlegen (Bekannte, Verwandte, Nachbarn)
- Lebensmittel auf Haltbarkeit prüfen
- Noch kein Hotel?
  - <http://www.laterooms.com>
  - <http://www.lastminutehotels.de>
- Pflanzen ausreichend gießen
- Schlüssel Urlaubswohnung
- Telefonrufumleitung aktivieren z.B. im Büro aufs Handy umleiten

**2.6 Am Abend vorher**

- Aktuelles Wetter im Reiseland (passende Reisekleidung auswählen)
  - <http://www.wetter.com>
  - <http://www.wetterzentrale.de>
- 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**

- Alarmanlage aktivieren
- Aktuellste Abflugzeit noch mal von zu Hause prüfen (Internet, Hotline)
- Batterien aus Geräten nehmen
- Blumen und Pflanzen gießen
- Fenster und Türen zu oder kippen / sichern
- Gas, Licht abschalten
- Hausschlüssel hinterlegen
- Heizung aus/niedrig (auch Wasserbettenheizung aus)
- Keller/Garage sichern
- Kleingeld für Taxi, Bus, Kleinausgaben am Flughafen, Trinkgeld einstecken
- Kühl- und Gefrierschrank abschalten/abtauen (Türen offen lassen)
- Licht über Zeitschaltuhr bedienen (Einbrecherschutz)
- Möglichst alle Sicherungen raus
- Müll wegbringen (fängt an zu leben!)
- Netz-, Antennen, Telefonstecker raus
- Rechtzeitig losfahren, um stressfrei zu Reisen! Der Urlaub kann beginnen
- Türen abschließen
- Wasser abdrehen (speziell Geschirrspüler/Waschmaschine)

**2.8 Während des Urlaubs**

- Duty Free für Last Minute Besorgungen ist auch noch nach der Landung in Deutschland möglich (außer Tabakwaren)
  - <http://www.dutyfree.de>
- Eintrag in Alfs Gästebuch
  - [http://gaestebuch.qbserver.de/alfinger\\_1.html](http://gaestebuch.qbserver.de/alfinger_1.html)
- Geschenk im Urlaub besorgen, falls Weihnachten oder Geburtstag kurz nach Rückkehr anstehen.
  - Einkaufsdaten nicht vergessen: Kleidung (Kindergrößen der Neffen + Nichten), Vitamine+freie Medikamente (Inhaltsstoffe), Elektronik+Foto (Typenbezeichnungen). Auf Zollgrenzen achten bzw. einplanen.
  - <http://www.zoll-d.de/>
  - Evtl. im Duty Free günstiger
    - <http://www.dutyfree.de>
- Mitbringsel für die Wohnungsbehüter, Bekannte, Verwandte
- Postkarte an Alf Daubner, Südring 66, 63500 Seligenstadt
- Postkarten an Bekannte und Verwandte
- Rückflugbestätigung von der Fluggesellschaft drei Tage vor Rückflug einholen

**2.9 Vor der Rückreise**

- Ausweise zurückgeben lassen
- Kautions zurückholen
- Münzgeld ausgeben
- Safeschlüssel abgeben
- Schlüssel abgeben
- Trinkgeld hinterlassen

**2.10 Nach der Rückkehr**

- Auf gesundheitliche Veränderungen achten (Tropenkrankheiten, Thrombose [s. 3.5])
- Mehrwertsteuer Rückzahlung für Einkäufe in anderen Ländern
  - <http://www.globalrefund.com>
- noch ein paar Tage Ruhe gönnen bis der Streß wieder anfängt [Jet lag: s. 3.4]
- Rückzahlungen wg. Reismängeln veranlassen [s. 17.3]

**3 Reisemedizin**

- <http://www.crm.de>
- <http://www.fit-for-travel.de>
- <http://www.medport.de>

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

**3.1 Allgemein**

- Tropentauglichkeit untersucht?
- Alle Beipackzettel mitnehmen!
- Allergiepass

- Aufbewahrungstemperaturen (z.B. Zäpfchen/Antibiotika) beachten
- Behindertenausweis
- Bluterausweis
- Deutsch-/englischsprachigen Arzt am Urlaubsort ausfindig machen
- Erste-Hilfe-Anleitung
- Haltbarkeit aller Mittel checken
- Impfpass
- Impfungen (Tetanus, Polio, Diphtherie, Gelbfieber, Hepatitis A/B, Typhus). Manche Impfungen sind bei einigen Ländern schon bei Visumantrag notwendig, sonst spätestens 7-10 Tage vor Reisebeginn.
- kleine Taschenapotheke für Touren mit dem Notwendigsten
  - Elastische Binde, Mullbinden, sterile Kompressen, Leukoplast, Pflaster, Bodyheater (gut im Biwak gegen kalte Füße), Kopfschmerztabletten, Nasentropfen, Magentropfen, Compeed (gegen Blasen), Schere.
- Notfallausweis (Diabetiker)
- Notrufnummern im Reiseland [s. 91.3]
- Untersuchungen, Zahnarzt vor der Reise.

Falls man eigene rezeptpflichtige Medikamente einführen muss, weil sie in dem Land z.B. nicht erhältlich sind, unbedingt Rezept oder Bescheinigung mitnehmen. 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."*

**Also: Rezepte nicht vergessen!!!**

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

**Travel-MED** (Tel. 0180-500 06 84 oder <http://www.travelmed.de/>) 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 auf Homöopathie spezialisierte **Leonardo-Apotheke** (Mittelweg 30, 20148 Hamburg, Tel. 040-456509) bietet verschiedene homöopathische Reiseapotheken an (ab 45 Euro) und berät bei der individuellen Zusammenstellung: <http://www.leonardo-apo.de>  
Ähnliches bietet auch **Dr. Kaul** an, der für jedes Reiseziel/-land eine individuelle Reiseapotheke zusammenstellt, ggf. auch mit entsprechenden

Impfstoffen, und diese per online Bestellung ausliefert: <http://www.versandapo.de>

### 3.2 Medikamente

- Abführmittel (natürlich: Feigen, Pflaumen)
- Antibabypillen / Kondome
- Baldrian-Hopfen-Dragees (wirksame sanfte Schlafhilfe gegen Jet-lag)
- Desinfektionsmittel für Haut (Jod, Sterilium)
- Desinfektionsmittel für Sachen (Sagrotan, jetzt auch als Tücher)
- Durchfall (Imodium akut, Kohletabletten)
- Fiebersenkende/Schmerzlindernde Mittel (Paracetamol, ASS)
- Halsschmerztabletten (Neoangin)
- Husten / Schleimlöser (Acetylcystein)
- Insektenabwehr (Autan, Nelkenöl, Mousti Fluid Lotion, Zanzarin)
- Juckreiz mildern (Fenestil Gel)
- Lebenswichtige Medikamente in doppelter Menge und in mindestens zwei getrennten Gepäckstücken mitnehmen
- Malaria prophylaxe
- Mittel gegen Schnupfen
- Mittel gegen Wurmbefall/Parasiten
- Reisekrankheit (Superpepp Kaugummi, Vomex)
- Salbe f. Verstauchungen/Verspannungen (Essigsäure-Tonerde-Creme, Traumeel)
- Salbe für Sonnenallergie (Calcium-Tabletten: s. 2.4)
- Salbe für Sonnenbrand, Blasen, leichte Verbrennungen (Fenestil Gel, Bepanthen Roche)
- Salbe/Tinktur für Wundinfektionen, Hautpilz und Ekzeme/Warzen
- Salztabletten
- Tigerbalsam (für oder gegen fast Alles)
- Übelkeit (MCP-Ratiopharm, Iberogast)
- Vitaminpräparate, Mineralien (Magnesium, Calcium)
- Wasserentkeimungsmittel
- wichtige eigene Medikamente (Allergien, Asthma, Augentropfen, Herzmittel) inkl. Rezepte!

### 3.3 Hilfsmittel

- Brillen, Kontaktlinsen (Ersatzbrillen sind oft gesetzlich vorgeschrieben!)
- Dreiecktuch
- Einmalspritzen, Injektionsnadeln, Kanülen, sterile Nähseide, Handschuhe, Schere und anatomische Pinzette: als "Risiko-Set" in Apotheken erhältlich.
- Fieberthermometer (mit Etui)
- Gehörschutz (Ohropax)

- Reinigungs-, Pflegemittel für Brillen und Kontaktlinsen
- Schlafbrille
- Sicherheitsnadeln
- sterile Pflaster und Bandagen (mit Clips), Tapeband, Sprühpflaster, Kompressen
- Taschentücher (aus Stoff -> waschbar, weniger Platzbedarf!)
- Wärmflasche, Kirschkernkissen
- WC-Papiersitze, (feuchtes) Toilettenpapier
- Zeckenzange

### 3.4 Jet lag

Info: Für 2 Stunden Zeitverschiebung benötigt der Organismus ca. 24h zur Kompensation.

- Bereits auf dem (langen) Flug ausschlafen (mit Schlafbrille und Ohropax)
- Nach Ankunft nicht tagsüber schlafen
- Kohlenhydrathaltige Speisen machen müde
- Eiweißreiche Nahrung für Wachrhythmus
- Melatonin (Achtung: umstritten)
- Sportliche Aktivitäten im Hellen und an der frischen Luft
- Viel trinken (kein Alkohol)
- Keine Schlafmittel nehmen

### 3.5 Thrombose

- Kompressionsstrümpfe für Langstrecken + Risikopatienten
- Prophylaxeberatung beim Arzt für Risikopersonen
- Risikofaktoren reduzieren  
Rauchen, Übergewicht, Pille, Kaffee, Tee, Alkohol
- Übungen während dem Flug
  1. Im Sitzen die Zehen abwechselnd krallen und spreizen (Schuhe ausziehen).
  2. Im Sitzen die Füße abwechselnd fest anziehen und ausstrecken.
  3. Im Stehen die Füße von der Verse auf die Zehen stellen (10-20mal, dabei festhalten).
  4. Leichtfederndes Gehen auf der Stelle.
  5. Beine beim Sitzen nicht übereinanderschlagen.
  6. Zwischendurch (1. - 4.) die Waden massieren.
- Viel trinken (kein Alkohol)

### 3.6 Nahrungsmittel-Hygiene

- auf Eiswürfel verzichten, da meist aus Leitungswasser gemacht
- aufgeschnittene Früchte: oft waren die Messer nicht sauber: also selber schälen!
- Fleisch sollte immer gut durchgebraten/durchgekocht sein
- Salat selbst mit Trinkwasser waschen, da Leitungswasser meist verunreinigt ist

## 4 Pflegen & Reinigen

### 4.1 Pflegen & Schützen

- Abschminke
- After sun, After dust
- Binden, Tampons
- Haarspray, Gel, Schaumfestiger, Conditioner
- Kajal, Kajalspitzer
- Lipliner
- Lippenpflege (Labello Sun, Med, UV)
- Mascara
- Nagellack
- Rouge
- Rougepinsel

- Sonnenmilch mit geeignetem Schutzfaktor

### 4.2 Reinigen & Waschen

- Gallseife
- Handbürste fürs Wäsche waschen
- Rei in der Tube
- Seife

### 4.3 Hilfsmittel

- alte Spültücher, Putzlappen, Spülmittel
- Fön, Lockenstab, Lockenwickler
- kleiner Handspiegel
- Nagelfeile

- Nagelschere
- Nähzeug
- Rasierer (trocken/naß), Rasierklingen
- Reep Schnüre 15m, 3-5mm (als Wäscheleine und zum Festzurren)
- Reisebügeleisen
- Waschbeutel/Kulturbeutel (zum hängen)
- Wäsche-, Kleidersack
- Wäscheklammern
- Waschlappen
- Wattepads
- Wattestäbchen (Q-Tips)
- Zahnbürste, Zahnpasta

## 5 Bekleidung & Ähnliches

<http://www.globetrotter.de>  
<http://www.sine.de>

- Habe ich auf der Reise Waschmöglichkeiten?
- Kleinere Artikel kann man in Stofftaschen verstauen. Dadurch mehr Ordnung und der

Zugriff ist schneller z.B. bei Wandern, Fahrrad, Motorrad, Campen

**5.1 Normal**

- BH
- Bluse
- Body
- Gürtel
- Haarspange, -gummi
- Hals-, Kopftuch (auch bei Besuch von Klöstern und Kirchen!)
- Hausschuhe
- Hemd
- Hemd mit zwei Brusttaschen (Jeanshemd) für Flug, damit Palm/Reisepass immer dabei ist
- Hosen, kurz
- Hosen, lang
- Jacke
- Jogginganzug (auch für lange Flugreise)
- Kleid (Cocktail-), Kostüm
- Mütze, Hut, Kopfbedeckung (Sonnen-, Regenschutz)
- Pullover
- Rock
- Schalfanzug, Pyjama, Nachthemd
- Schuhe (neue vorher einlaufen)
- Stiefel, Gummistiefel
- Strickjacke
- Strümpfe, Socken
- Sweatshirt

- T-Shirt
- Unterhemden
- Unterhosen

**5.2 Speziell**

- Siehe auch die Kategorien 6, 8, 9, 11, 12
- Anzug, Blazer, Frack, Sakko, Smoking
  - Bademantel
  - Badeschuhe (Seeigel, Fußspitz)
  - Dessous
  - Fleece Jacke
  - Fleece Weste
  - Handschuhe
  - Hot-Pants
  - Kinderbekleidung [s. 6.3]
  - Krawatte, Schlips, Fliege
  - Leggings
  - leichte Stoffschuhe die schnell trocknen
  - Mantel
  - Minirock
  - Regencape, -jacke, Regenüberhose
  - Sandalen
  - Sportbekleidung [s. 18]
  - Stirnband
  - Strumpfhosen
  - Unterhemden, lang (atmungsaktiv)
  - Unterhosen, lang (atmungsaktiv)

- Wander-, Berg-, Kletterschuhe
- Weste
- Wickelrock

**5.3 Sonstiges**

- Badetücher, Handtücher
- Bettwäsche (Laken, Bezüge)
- Eingepasste orthopädische Einlagen
- Ersatzschnürsenkel
- Gehstock, Spazierstock
- Geldversteck (Brustbeutel / Bauchtasche / Geldgürtel), aber immer etwas Bares zum "bestohlen werden" in der Tasche haben
- Hosenträger
- Kleiderbügel
- Kleiderbürste
- Krawatten-Bindeanleitung (PDA Tie-Master): <http://www.freewarepalm.com/educational/pdatiemaster.shtml>
- Krawattennadel
- Manschettenknöpfe
- Regenschirm
- Schmuck, Accessoires
- Schuhputzsachen, Imprägniermittel
- Seil (Wäsche trocknen)
- Uhr, Armbanduhr

**6 Baby & Kind**

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

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, Gelbfieber) sollten überhaupt nicht besucht werden. 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. Weisen Sie bei Ihrer Buchung auf Ihre Schwangerschaft hin. 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.

**6.1 Pflegen & Reinigen**

- Waschlappen
- Badetücher, Handtücher
- Baby-Nagelschere
- Bürste, Kamm
- Desinfektionsmittel
- feuchte Tüchlein
- Fieber-, Badethermometer
- Ohrstäbchen
- Pampers, Windeln
- Shampoo, Badeöl
- Sonnenmilch (LSF>25)
- Spezielle Medikamente, Vitamin D, Paracetamol-Zäpfchen, Fluortabletten, Nasenspray, homöopathische Globulis
- Sterilisator, Kochtopf
- Wundschutzcreme, Körpercreme, Öl, Puder
- Zahnbürste
- Zahnhilfegel (Dentinox)
- Zahnpasta

**6.2 Essen & Trinken**

- Babylöffel (flexibel, sterilisierbar)
- Brei, Milchbabynahrung (evtl. HA)
- Elektrolyte
- Essen & Trinken sowie Schnuller für Start & Landung im Flugzeug (Druckausgleich)
- Esslatz, Sabberlätzchen, Spucktuch
- Flaschen
- Flaschenbürste
- Flaschenwärmer, elektr. (auch fürs Auto)
- Gläschen
- Kekse, Bonbons, Knabberkram
- Nuckel, Sauger (für Tee und Milch)
- Pürierstab
- Tee, Saft, Milchzucker
- Wasserkocher, Tauchsieder

**6.3 Anziehen**

- Badehose, Badewindel
- Bademantel
- Besonders Wind- und Wetterfeste, warme Kleidung
- Halstuch
- Jacke
- Kappe für Sonnenschutz
- Kurze Hosen
- Lange Hosen
- Mützchen, Stirnband, Handschuhe (Fäustlinge), Schal
- Schlafsack, Schlafkleidung
- Schuhe, Gummistiefel
- Sonnenhut
- Strandschuhe
- Strümpfe, Strumpfhosen, Anti-Rutsch-Socken
- Sweatshirt
- T-Shirts
- Unterwäsche, Body

**6.4 Spielen & Lernen**

- Beißring
- Bücher, Stifte
- Kassetten, Kassettenrekorder
- Knuddeltiere, Kuschelkissen
- Lieblingkuscheltier
- Roller, Dreirad, Lauflernrad, Fahrrad (mit Stützrädern)
- Spielsachen (auch für die Reise)
- Spieluhr

- Strandspielzeug (Schaufel, Eimer, Sieb, Gieskanne)

**6.5 Sonstiges**

- Autositz, Babyschale
- Babyphon
- Bettzeug, Bettunterlage
- Decke (Kuschel-, Krabbel-)
- Einreisevorschriften für Kinder beachten: reicht Kinderausweis, mit oder ohne Bild?
- Hochstuhl
- Impfbuch, Impfpass
- Kindersicherung (Steckdose, Tür, Fenster)
- Kinderwagen m. Fußsack, Buggy
- Kissen für die Reise
- Mückennetz (Bett, Kinderwagen)
- Nachtlicht
- Plastiksäcke
- Regenverdeck (Kinderwagen)
- Reisebett
- Rückenstrage, Tragetuch
- Schwimmflügel, -reif
- Sonnenblende im Auto
- Sonnenschutz, -schirm inkl. Ständer
- Stilleinlagen
- Töpfchen, Toilettenaufsatz
- Wasserdichte Matratzenauflage
- Wickelunterlage

**6.6 In die Wickeltasche**

- Creme für den Windelbereich
- Feuchttücher
- Flasche Tee, Saft od. Wasser
- frischen Body und neue Kleidung
- Gesichtsschmuck (für Sommer mit Sonnenschutz, im Winter mit Fett)
- Handy für Nofälle
- Mailbox-PIN für die Benutzung im Ausland notieren [s. 93.4]
- Kekse (ab 8 Monate)
- Milchpulver
- Obstgläschen bzw. Brei inkl. Löffel
- Plastiktüte für gebrauchte Windeln
- Sabberlatz (bzw. später Eßlätzchen)
- Spielzeug
- Spucktuch
- Sterile Flasche und Milchsauger
- sterilen Schnuller, inkl. Kette
- Taschentücher
- Thermoflasche mit abgekochtem Wasser

- Wickelunterlage
- Windeln

**6.7 Medizin für die Kleinen**

- Arnica Globuli (Schmerzen durch Stürze)
- Chamomilla Globuli (Schreien, Unruhe)

- Hansmed Desinfektionsspray (auf Wunden, nicht brennend)
- Osanit Globuli (Zahnen)
- Paracetamol (Fieber, bis 1 und ab 2 Jahre)
- Pflaster (mit Kindermotiven)

- Traumeel Salbe S (Wunden, Prellungen, Beulen)
- Viburcol (homöopathisch, leichtes Fieber, Zahnen)
- Vomex (homöopathisch, Übelkeit, Erbrechen)

**7 Elektronik & Technik**

**7.1 Allgemein**

- Adapter f. Steckdosen (Isotronic) <http://www.kropla.com>
- Akkus/Batterien für alle elektr. Geräte
- Bordspannungsadapter (f. Flugzeug + Auto) <http://www.targus.com>
- Funkgeräte
- GPS inkl. Batterien / Akkus
- Kassetten, CDs, MDs, Speicherchips
- Kompass, Höhenmesser
- Kopfhörer
- Reisewecker
- Walkman, Discman, Minidisc, MP3
- wasserdichte Stranduhr (evtl. mit Weck-, Stoppfunktion)
- Weltempfänger, Radio, TV/Fernseher

**7.2 Foto & Video**

- <http://www.oehling.de>
- Batteriehandgriff
- Blitz (inkl. Batterien o. Akkus)
- Dichtungs-, O-Ringe, O-Ringfett, Silikonbeutel, Isolierband, Gummiringe
- Digitaler Monitorbetrachter <http://www.digifinder.de>
- div. Filter (UV, Skylight, Polfilter, Graufilter)
- evtl. Unter-Wasser Kameraausrüstung
- Fernauslöser
- Filme (Papier, Dia, Videotapes)
- Foto-/Videotasche, -koffer, -rucksack
- Funktionsscheck und Reinigung der Ausrüstung
- Kartenleser (USB) für Speicherkarten
- Konverter, Adapter
- Ladegerät, Netzkabel
- Mikrophon mit Windschutz
- mobiler Massenspeicher (CD-Brenner/Festplatte)
- Objektive inkl. Sonnenblenden
- Photometer, Lichtmesser
- Regenschutz (Gefrierbeutel oder Mülltüten)
- Reinigungsset (Pinsel, Tücher)
- Reserveakku
- Speicherchip für Digitalkamera
- Sport- oder Tauchgehäuse
- Stativ (Einbein, Dreibein, Mini, Schnur) eine gespannte Schnur (zw. Fuß + Hand, welche die Kamera hält) wirkt wie ein Einbein.
- Versicherung der Ausrüstung [s. 93.4]
- wasserfeste Filzschreiber zum Beschriften
- Weitwinkel-, Televorsatz
- X-Ray-Schutzbeutel für Filme

**7.3 Notebook**

- Disketten, CD-R, USB-Memorystick
- Externe Festplatte <http://www.sony.com/qigavault>

- Externe Geräte (Floppy, CD/DVD, Maus)
- Notebook (inkl. benötigter Software)
- Ladegerät, Netzkabel
- Reserveakku
- Tasche mit Tragegurt

**7.4 PDA (Palm, Power PC)**

- PDA (Palm/Power PC)
- Akku aufladen, Ladegerät
- Hotsync/Datensicherung zu Hause durchführen
- Nützliche Programme installieren/updaten:
- Crypbox (vertrauliche Daten verschlüsseln) <http://www.portableprojects.com>
- Flugplan der kompletten Star Alliance Gruppe <http://www.staralliance.com>
- Gridlock (Zugriffsschutz für den Palm) <http://www.pdabusiness.com>
- Handyshopper f. Checklisten aller Art (auch für diese Reisecheckliste!) <http://www.palmgear.com?xyz=1350>
- Kleine Palm-Programme: Timer, Sonnenkompaß, ... <http://www.jawer.de/pilot/tjhomed.htm>
- PDA World-Travelkit <http://www.ednet-ag.de>
- Tide Tool (Gezeitentabelle von 7000 Orten) <http://www.toolworks.com/bilofsky/tidetool/>
- Worldmate (Weltzeit, Währungsumr., uvm) <http://www.mobimate.com>
- Wörterbuch <http://www.absoluteword.com>

**7.5 Handy (Sparmöglichkeiten)**

- 1. Vor der Abreise
  - Informieren Sie Ihre potentiellen Gesprächspartner frühzeitig von Ihrer Reise und geben Sie diesen nach Möglichkeit eine Festnetznummer an, unter der Sie während Ihres Auslandsaufenthaltes erreichbar sind.
  - Vereinbaren Sie mit Ihren Gesprächspartnern, dass sie Sie bei wichtigen Dingen per SMS informieren.
  - Schalten Sie alle Rufumleitungen anderer Anschlüsse auf Ihr Handy aus (z.B. Festnetzanschluss zu Handy).
  - Informieren Sie sich im Vorfeld über den günstigsten Roamingpartner in Ihrem Zielland.
- 2. Während der Reise
  - Verwenden Sie nach Möglichkeit immer einen Festnetzanschluss.
  - Stellen Sie Ihr Handy auf den günstigsten Roamingpartner ein: SIEMENS-Handys: Menü->Einstellungen->Netz. Schalten Sie jetzt die automatische Netzwahl aus. Unter "Netz-Info" werden Ihnen immer die aktuell verfügbaren Netze angezeigt. Hier wählen Sie den bevorzugten Roamingpartner aus.

- Führen Sie kurze und präzise Telefonate mit Ihrem Handy
- 3. Nach der Rückkehr Handy gleich wieder einschalten  
Das Handy kann sich nun wieder im deutschen HLR (Home Location Register) einbuchen, d.h. es fallen erst ab diesem Zeitpunkt keine Roaminggebühren mehr an.
- Alle bedingten Anrufumleitungen vor Grenzübertritt /Besteigen des Flugzeuges abschalten  
Ist Ihre Mobilbox aktiviert und Sie nehmen nicht das Gespräch entgegen, dann wird zusätzlich eine Verbindung vom Ausland zurück zur Mobilbox ins Heimatland aufgebaut, wo die Nachricht dann aufgenommen wird. Hierbei werden also zwei Gesprächsverbindungen aufgebaut und berechnet.
- Alle Telefonnummern im Handy-Telefonbuch mit Landesvorwahl speichern. Am Besten funktioniert das, wenn man +49 für alle deutschen Nummern verwendet und dann die führende Null bei der Ortsvorwahl weglässt. Also +49 69 123456 anstatt 069 123456. So braucht man sich nie mehr Gedanken über die korrekte Landesvorwahl zu machen, egal wo man sich gerade aufhält.
- Auslands-Tarifinformationen ausdrucken + mitnehmen <http://www.focus.de/handy>
- Bedienungsanleitung
- Evtl. lokale PrePaid-Karte aus vorangegangenen Urlaub im gleichen Land mitnehmen. Nummer bekannt machen!
- Funktioniert PrePaid-Karte (D1 Xtra, D2 CallYa etc.) auch im Urlaubsland?
- Handy
- Ladegerät
- Mailbox für den Auslandseinsatz einstellen. Mailbox-PIN notieren [s. 93.4]  
D1: Mobilbox-Abfrage: +49 171 252 3311.  
D2: Mobilbox-Abfrage in den europäischen Vodafone-Netzen: 5500  
Ansonsten: +49 Vodafone-Vorwahl (ohne 0) 55 Rufnummer (z.B. +49 172 55 123456)  
Eplus: Mobilbox-Abfrage: +49 177 9911 oder +49 177 99IhreRufnummer (+49 177 99123456)  
O2: Mobilbox-Abfrage: +49 179 33IhreRufnummer  
Wenn Sie Ihren Begrüßungstext hören, drücken Sie die Sternaste \* und geben Sie anschließend Ihre Geheimzahl ein und bestätigen Sie mit der # Taste.
- Roaming des eigenen Providers (D1, D2, E-Plus, O2) im Urlaubsland checken <http://www.focus.de/handy>
- Sperrnummern notieren [s. 93.4]
- Verbindungskabel (Handy-Notebook)

**8 Sommer & Strand**

**8.1 Allgemein**

- Badetasche (aufblasbar, als Kissen geeignet)
- Blasebalg
- Flickzeug
- Gartenmöbel (Tisch, Stuhl)
- Grosses Handtuch, Liegedecke, Laken

- Kühltasche und Akkus (evtl. mit 12V Anschluss fürs Auto)
- Luftmatratze
- Schlauchboot, Badeinsel, Planschbecken
- Schnorchelausrüstung (Brille, Schnorchel, Flossen)
- Schwimmhilfen (Armflügel, Schwimmreifen)
- Sonnenbrille mit Etui
- Sonnenhut, -mütze

- Sonnenschutz, -schirm inkl. Ständer
- Strandmatte
- Strandspiele, Drachen, Frisbee, Federball, Wasserball
- Surf- und Segelschein
- Surfbrett & Ausrüstung [s. 18.4]
- Windschutz

## 9 Winter, Ski & Berge

### 9.1 Winter & Ski

<http://www.snownet.de>

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

### 9.2 Berge & Klettern

Siehe auch 13

<http://www.tourentipp.de>

- kleine Taschenapotheke mit dem Notwendigsten [s. 3.1]
- Abfalltüte
- Bergstöcke (stoßgedämpft)
- Biwaksack
- Brust & Hüftgurt
- DAV Karten
- Expressschlingen
- Feuerzeug (Sturm-), Streichhölzer
- Gebiets-/Bergführer
- Gletscherbrille
- Grödeln bzw. Steigeisen
- Kompass, Höhenmesser
- kleiner Handspiegel
- Klemmkeile
- Klettersteig-Karabiner
- Kombigurt
- Leuchstab
- Reepschnur 9/11mm
- Rettungsdecke (Alu-/Astronautendecke)
- Seile
- Steinschlaghelm
- Stirnlampe
- Taschenofen
- Wander-, Berg-, Kletterschuhe

### 9.3 Kinder in den Bergen

Tipps vom DAV:

- Ausrüstung für Kinder gehört in den Rucksack der Erwachsenen.

- Behälter für den Tourenproviant sowie Trinkflaschen für jede Person (1 Liter) gehören zur Standardausrüstung.
- bequeme Kleidung, die ruhig schmutzig werden darf
- 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.
- die Schuhe der Kinder sollten den Knöchel stützen und eine rutschfeste Sohle haben. Für Kinder, die überwiegend selbst laufen, empfehlen sich bereits Kinderbergstiefel
- Ersatzwäsche für Kinder und besonders Reservesocken für feuchte Abenteuer werden häufig benötigt
- In den Rucksack gehören auch für die Kinder immer Regen-, Sonnen- und Kälteschutz
- Kuschtiere, Spielzeuge und was sonst noch unbedingt mitgenommen wird, sollten Kinder im eigenen kleinen Rucksack tragen
- Notapotheke [s. 3.1]
- Notproviant wie Nüsse, Trockenobst und Müsliriegel
- Rettungsfolie
- Stabile Teleskopstöcke fördern das sichere Gehen, besonders, wenn Kinder getragen werden
- Taschenmesser
- zum Wechseln ein Jogginganzug, der auch auf der Hütte gute Dienste leistet

## 10 Auto

### 10.1 Vorbereitungen

- Baustellen auf der Strecke?  
<http://stau.web.de>  
<http://www.bmv.de/> > Service > Baustellen
- Routenplanung (Ersatzroute)  
<http://www.falk-online.de>  
<http://www.germany-tourism.de>  
<http://www.landkartenindex.de>  
<http://www.maporama.com>  
<http://www.mapquest.com>  
<http://www.microsoft.com/automap>  
<http://www.reiseplanung.de>  
<http://www.reiseroute.de>  
<http://www.stadtplandienst.de>  
<http://portale.web.de/Auto/Routenplaner>
- Staumeldungen beim ADAC erfragen
- Münzgeld für Autobahngebühren

### 10.2 Eigenes Auto

- (Ersatz) Keilriemen
- Abschleppseil
- Adressen von Vertragswerkstätten
- Anhängavorrichtung (elektr. Kontakte)
- Arbeitshandschuhe (z.B. Radwechsel)
- Auto-Schutzbrief
- Automobilclub-Mitgliedskarte
- Batterie checken
- Beleuchtung
- Betriebsanleitung

- D-Schild, Autobahn-Vignette (Österreich und Schweiz), Mautkarte
- Dachgepäckträger, Gepäckbox
- Eiskratzer
- Ersatz-, Reserveschlüssel
- Fahrzeugschein, Versicherungsunterlagen
- Feuerlöscher
- Grüne Versicherungskarte [s. 2.4]
- Im Winter unverzichtbar: warme Decken/Proviant bei Stau oder Panne
- Informationen über Straßenverkehrsregeln im Reiseland
- Fahrzeug-Inspektion (Mobilitätsgarantie)
- Frostschutzmittel für Kühler
- Kassetten, CD's
- Kindersitz, Sitzkissen, Sonnenschutz für Scheiben
- Lenkradsicherungsstange
- Lichter und Blinker checken
- Liste ausländischer Kfz-Vertretungen
- Notpumpe
- Öl, Luft, Wasser (Waschanlage, Kühler)
- Reiseproviant besonders für Kinder
- Reservebirnen
- Reservekanister gefüllt
- Reserveöl, Motoröl
- Reserverad/Notrad (Luftdruck)
- Richtige CD/DVD fürs Navigationssystem
- Scheibenwischer
- Sicherheitstraining (Fahren im Schnee, auf unbefestigten Straßen)
- Sicherungen

- Starthilfekabel
- Straßenkarten, Überblickskarten über Tankstellen, Raststätten
- Tanken
- Thermoskanne (auch als Trinkflasche für kalte Getränke im Sommer!)
- TÜV, ASU
- Unfallset (Unfallprotokoll in Landessprache, evtl. von Versicherung)
- Verbandskasten
- Wagenheber + kleines Brett zum unterlegen f. weichen Untergrund
- Warndreieck
- Warnweste
- Wasserreserve für Kühler
- Werkzeug

### 10.3 Auto mieten

Siehe auch 13.4 Camper mieten

- Angaben im Mietvertrag vor Abfahrt prüfen
- Gebrauchsanweisung
- Hotline des Vermieters notieren [s. 91.1]
- Ist der Wagen beschädigt? Wenn ja, auf Mietvertrag vermerken!
- Kaution bei Abgabe zurückfordern
- Reifen untersuchen (auch Reserverad)
- Vor Rückgabe voll tanken
- Werkzeug komplett?
- Winterreifen

## 11 Motorrad

### 11.1 Klamotten

- Crosshose
- Crosspanzer
- Crosstiefel
- Ellenbogenschützer
- Halstuch
- Handschuhe
- Helm / Brille
- Knie- / Schienbeinprotektoren

- leichte Endurojacke
- Nierengurt
- Sturmhaube

### 11.2 Werkzeug

- (Sport)Kettentrenner
- 0.1 mm Blattlehre
- 2x Pneueisen (im Luftfilterkasten eingebaut)
- ein 40er Montierereisen m. Spatenblatt
- Felgenschoner
- Gabelschlüssel versch. Größen

- Inbusschlüssel versch. Größen
- Kerzenschlüssel
- KTM Knochen
- Luftpumpe, Luftdruckmesser
- Multimeter
- Reparaturhandbuch
- Ringschlüssel versch. Größen
- Schraubenzieher, Kreuz-, Schlitz-
- Seitenschneider
- Speichenschlüssel
- Steckschlüssel versch. Größen

- Tanken
- Wasserpumpenzange
- Zange

**11.3 Ersatzteile**

- 3 Speichen je Größe mit Nippel
- 5 cm Kupferrohr (für Kühler-Bypass)
- Benzinschlauch
- Bremsgriff mit Zylinder
- div. Schrauben
- Draht
- Ein paar Briefchen mit gemahlenem Pfeffer (Kühlerdichtmittel)
- Epoxidkleber
- Ersatzbirnen
- Faltrichter
- Fett

- Filterskin zum wechseln unterwegs
- Flickzeug
- Gaszug
- Gummiringe aus Schläuchen
- Handreinigungssand
- je ein Schlauch pro Felgengröße
- Kabelbinder
- Kerze, die schon gebraucht ist
- Kettenöffner
- Kettenschlösser
- Kettenspray
- Klebeband
- Kupplungsgriff mit Schelle
- Kupplungszug
- Lichter und Blinker checken
- Luftfilteröl

- MB-Pumpe, Rahmbläserpatronen + Adapter (ca.10x günstiger als CO2 Patronen)
- Reserveöl, Motoröl
- Abschleppseil
- Pannenspray
- Ratbike-Tape
- Schlauchflickzeug (LKW-Tauglich)
- Schlauchschellen
- Schnur
- Schweissdraht
- Seilzeugreparaturkit
- Speichen
- Speichenschlüssel
- Vorderschläuche (passen auch hinten)
- Zündkerze
- Zwei Kettenschlösser, ein Mittelglied

**12 Fahrrad**

- <http://www.fahrradreisen.de>
- <http://www.rad-reisen.com>
- <http://www.bike-shop.de>
- <http://www.bruegelmann-fahrrad.de>

**12.1 Vorbereitungen**

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

**12.2 Zubehör**

- Getränkehalter, Flaschen mit Inhalt
- Fahrradträger für Auto, Camper
- Radcomputer, Tachometer
- Satteltasche, Lenkertasche mit Kartenfach
- Schloss

**12.3 Werkzeug & Ersatzteile**

- Bowdenzüge (Bremsen und Schaltung)
- Draht

- Ersatzbirnen
- Ersatzbremsklötze bzw. Gummieinsätze
- Ersatzkette oder Kettenglieder
- Ersatzschlauch
- Fett, Kettenöl, Lappen, Zahnbürste
- Flickzeug
- Gabelschlüssel
- Gewebeband
- Inbusschlüssel 2-6mm
- Kabelbinder
- Kettennietendrücker
- Kombizange
- Kreide zum zentrieren
- Kurbelabzieher
- Lichter und Blinker checken
- Luftpumpe, Gaspatrone, Autoadaptventil
- Mantel (Reifen)
- Mantelheber
- Pedalschlüssel
- Schraubenzieher, Kreuz-, Schlitz-
- Speichen
- Speichenschlüssel
- Tretlagerschlüssel
- Zahnkranz- u. Kurbelabzieher (besser: Autex-Schrauben)

**12.4 Klamotten**

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

**12.5 Im Rucksack, am Körper**

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

**13 Camping & Ferienwohnung**

- <http://faq.drcc-group.de/>
- <http://www.ecamp.com>
- <http://www.ecc-campingfuehrer.de>

- Campingführer
- Fürs Mieten siehe 10.2
- Wohnmobil oder Auto?
- <http://www.australien-info.de/daten-fahrzeugauswahl.html>

**13.1 Zelt & schlafen**

- Bettwäsche (Laken, Bezüge)
- Blasebalg
- Hammer, Axt
- Hängematte und Nylonseil (Befestigung)
- Imprägniermittel
- Isomatte, Thermarest
- Kopfkissen
- Luftmatratze
- Pavillion
- Schlafsack
- Stangen, Heringe, Zeltunterlage, Reparaturset (Nahtdichter, Flickzeug, div. Ersatzteile)
- Zelt (Probeaufbau, ob alles da/ganz ist)
- Zusatzfolie/Plane, um das Zelt von unten gegen spitze Steine zu schützen

**13.2 Ausrüstung**

- Alu-, Frischhaltefolie
- aufblasbare Kleiderbügel

- Bedienungsanleitungen für Camper und Ausstattung
- Besteck (Messer, Gabeln, Löffel)
- Bindfaden
- Brennstoff für Kocher (Gas, Benzin, Espit)
- Brot-, Fleisch-, Gemüsemesser
- Eimer
- Eintopf Dosen
- Feuerzeug (Sturm-), Streichhölzer
- Fliegenklatsche
- Gartenmöbel (Tisch, Stuhl)
- Handfeger, Schaufel
- Holzbrett
- Kartoffel-, Spargelschäler
- Klappspaten
- kleine faltbare Sitzgelegenheit mit Rückenlehne, Sitzmatte, Falthocker
- Klopapier, Kleenex
- Kocher (Gas- oder Benzin, funktioniert?)
- Kochtopf mit Deckel
- Kohle zum Grillen, Grillanzünder
- Küchenrolle (Zewa)
- leere Dosen (Tupper)
- Müllbeutel (meist bekommt man genug Plastikbeutel beim einkaufen)
- Öllampe inkl. Lampenöl
- Pfanne
- Plastiktüten
- Pril / Lappen / Handtuch / Glitz
- Radkeile
- Schraubenzieher, Kreuz-, Schlitz-
- Schüssel
- Sonnenschutz, -schirm inkl. Ständer

- Stühle
- Teller, Tasse, Becher
- Thermometer (innen + außen)
- Thermoskanne (auch als Trinkflasche für kalte Getränke im Sommer!)
- Tischdecke
- Topflappen, Griffzange
- Verlängerungskabel, Kabeltrommel
- Wasseraufbereitungstabletten, -filter
- Wasserbehälter, Kanister (> 10 l)
- Wasserkocher, Tauchsieder

**13.3 Technischer Zustand d. Fahrzeugs**

- <http://www.civd.de>

wie bei Pkw:

- Betriebsflüssigkeiten
- Einstellung der Außenspiegel
- Fahrzeug-Inspektion (Mobilitätsgarantie)
- Grüne Versichertenkarte [s. 2.4]
- Hupe
- Lichtenanlage
- Lichter und Blinker checken
- Tanken
- 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
- Ladung gegen Verrutschen sichern
- Möglichkeit der Auflastung checken

**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**

- Ausrüstung des Wohnwagens mit Stabilisierungseinrichtung, erhöht die Fahrsicherheit beträchtlich

**Sanitärkonzentrate**

- Bitte nur mit Blauem Umweltenge

**13.4 Camper mieten**

- Anfahrtsskizze für Rückgabe
- Angaben im Mietvertrag vor Abfahrt prüfen
- Ausstattung vollständig (Decken, Schläuche, Eimer, Geschirr)
- Betriebsbereitschaft des Fahrzeugs (Benzin, Scheibenwischer, Reifendruck, Ersatzrad, Wagenheber)
- Funktionsfähigkeit (Klapptisch/Bettumbau, Wasserpumpe, Dusche, Licht, Kühlschrank, Heizung, Klimaanlage)
- Gebrauchsanweisungen
- Hotline des Vermieters notieren [s. 91.1]

- Ist der Wagen beschädigt? Wenn ja, auf Mietvertrag vermerken!
- Kautions bei Abgabe zurückfordern
- Mietkosten inkl. aller Nebenkosten? (Steuern, Versicherungen, Einwegmieten, zusätzl. Fahrer, Wochenende, Flughafen, Ausrüstung)
- Notruf vom Vermieter notieren [s. 91.1]
- Rechtzeitig tanken (abgelegene Orte in USA, Kanada, Australien, Neuseeland verfügen oft nicht über eine Tankstelle)
- Reifen untersuchen (auch Reserverad)
- Vor Rückgabe voll tanken
- Wartungsarbeiten bei längeren Urlauben notwendig? Modalitäten klären!
- Werkzeug komplett?

**14 Verpflegung**

**14.1 Allgemein**

- Kühlbox (mit 12V Anschluss), Transportbox
- Reiseproviant besonders für Kinder (Brote, hartgekochte Eier, Würstchen, Frikadellen, Getränke)
- Tuppereschüsseln mit Deckel
- Zigaretten, Tabak, Aschenbecher

**14.2 Getränke**

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

**14.3 Warmes Essen**

- Brühwürfel
- Grieß, Milchreis
- Kartoffeln, Reis, Knödel, Nudeln, Soßen
- Konserven
- Mehl, Eier, Speck, Dauerwurst
- Suppen, Suppenwürfel

**14.4 Gewürze**

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

**14.5 Kaltes Essen**

- Bifi, Wiener Würstchen
- Brot (Toast-, Knäcke-, Vollkorn-, Zwieback)
- Butter, Margarine
- Haferflocken, Müsli, Cornflakes
- Joghurt
- Marmelade, Honig, Nutella
- Obst (Apfel, Banane, ...)
- Salat
- Trockenobst, Sonnenblumenkerne, Kleie, Weizenkeime, Rosinen, Sojaschrot, Leinsamenschrot
- Wurst, Käse

**14.6 Süßes, Sonstiges**

- Kaugummi ohne Zucker
- Süßigkeiten, Knabberkram (Nüsse, Kekse)
- Traubenzucker

**15 Sonstiges**

**15.1 Kleinkram**

- Bücher, Zeitschriften, Rätselhefte
- Empfehlungsschreiben
- Fahrtenbuch
- Fernglas, Feldstecher
- Feuerzeug (Sturm-), Streichhölzer
- Film Dosen als Behälter f. Kleinkram
- Flaschenverschluss
- Gezeitentabellen f. Wanderungen am Strand [s. 7.4]
- Kartenmaterial mit Schutzfolie
- Kerzen, Mückenkerzen
- kl. Taschenrechner (oder Währungs-, Temperaturumrechnungstabellen)
- Klebeband, Befestigungsriemen, Klettband
- kleines Kopfkissen
- Moskitonetz (auch für Kopf gegen lästige Biester beim Wandern)
- Mülltüten
- Schere
- Schreibunterlage mit Klemme
- Taschenlampe, Stirnlampe, Zeltlaternen
- Taschenmesser mit Flaschen-, Dosenöffner, kleine Säge (Leatherman)
- Telefonkarten
- Trillerpfeife, Signalpfeife
- Wörterbuch in Landessprache

**15.2 Hobby & Freizeit**

- Angelausrüstung (oft reicht Handleine mit Haken + Korke fürs Nötigste)
- Fußball, Volleyball mit Netz, Basketball
- Gesellschaftsspiele, Karten, Gameboy

- Inline-Skates
- Kleinstsportgeräte, die auf jeder Reise fit halten: Springseil, Laufschuhe, Thera-Band
- Kreuzworträtsel
- Mal-, Zeichenzeug
- Musikinstrument
- Tischtennis

**15.3 Koffer, Rucksäcke & Taschen**

- Adressanhänger für alle Gepäckstücke
- Gepäck auffällig kennzeichnen
- Gewichtsbeschränkungen bei Flugreisen (s. Ticket) beachten
- Grosse Tragetasche/Seesack mit Schultergurten und Schutzhülle
- Hartschalenkoffer nur bei Hotelaufenthalt (bei Rundreisen im Camper/Auto sehr schlecht geeignet)
- Kartenhalter (am Rucksack oder Fahrradlenker)
- Rucksack (klein & groß) und Ersatzgurte
- Rucksack-Regenhülle
- Schlösser, Kofferriemen und -schlüssel (zum Sichern von Türen und Gepäck)
- Sperriges (Sport-)Gepäck vor dem Flug anmelden
- Taschen aus Stoff/Plastik
- Wasserdichte Hülle für alle Ausweise
- Zahlencodes von Koffern & Taschen [s. 93.4]

**15.4 Handgepäck**

aus dem STERN Newsletter Reise 41/98  
*"An Bord dürfen seit einiger Zeit nur noch ein Stück Handgepäck und ein Fotoapparat*

*(Business/First-Class meist 2 Stück, Lufthansa Infotelefon: 01803-803803). Je nach Fluggesellschaft, gibt es unterschiedliche Bestimmungen. Im Idealfall sollte das Handgepäck 55 x 40 x 20 Zentimeter groß sein (oder faltbarer Kleidersack bis zu 57x54x15 cm Umfang) und nicht mehr als acht Kilogramm wiegen. Elektrische Geräte und gefährliche Gegenstände wie Messer, Scheren und Ähnliches gehören nicht hinein."*

- Nicht vergessen sollten Sie dagegen:
- Das meiste aus „Ganz Wichtig“ [s. 90]
  - (Hals)Bonbons zum Lutschen
  - aufblasbares Nackenkissen
  - Gehörschutz (Ohropax)
  - Kaugummi, Reisekrankheit
  - Kopfhörer (von früheren Flügen)
  - leichter Pullover
  - Lektüre
  - Reise- und Sprachführer
  - Schnupfenspray (Druckausgleich)
  - Tagebuch

Die Handgepäckbeschränkung lässt sich mit einer großen Gürtel-Bauchtasche etwas dehnen.

**15.5 Neue Sicherheitsvorschriften**

- DPA-Meldung vom 22.01.2004: Nach einer neuen EU-Richtlinie dürfen ab dem 1.2.2004 folgende Sachen nicht mit an Bord von Flugzeugen genommen werden: bestimmte Zündhölzer und Sportgeräte, Schlittschuhe, Ski- und Wanderstöcke,



- Skateboards, Golf- und Hockeyschläger, Angelruten
- Bombensensoren können irrtümlich Alarm schlagen (z.B. bei Schokolade)
- Bücher und Papier verteilen, ohne dicke Stapel zu bilden – wegen der Röntgenmaschinen

- Den Koffer nicht zu voll packen, dann laufen eventuelle Kontrollen leichter
- Feuerzeuge sind seit 14.04.2005 an Bord von US-Flugzeugen verboten
- Filme können von den neuen, stärkeren Röntgenmaschinen zerstört werden

- Koffer nicht abschließen – er darf ohne Kostenersatz aufgebrochen werden
- Schuhe schnell auffindbar in den Koffer legen, da in den Sohlen nach Sprengstoff gesucht wird.
- Wertsachen nur ins Handgepäck

**16 Transfer**

**16.1 Allgemein**

- Anfahrtskizze, Wegbeschreibung [s. 2.4]
- Beim Transfer evtl. sperriges Sportgepäck berücksichtigen
- Kleingeld für Taxi, Bus, Trinkgeld [s. 2.7]
- Stadtplan für erste Orientierung nach der Ankunft
- Verbindungen/Anschlußzeiten aller Reisemittel notieren (Flug, Bahn, Bus, Schiff, ...)

**16.2 Hin- und Rückreise**

- Essenswünsche für Flug vorbestellen (Vegetarisch, Schonkost, Diabetiker)
- Reiseproviant besonders für Kinder [s. 14.1]
- Schlafabteil reservieren
- Sitzplätze im Flugzeug hin und zurück schon bei Buchung reservieren
- Speisewagen reservieren
- Spezielles Abteil für Mutter/Kind od. Familien in der Bahn
- Transfer Hotel-Abflughafen

- Transfer von Zielflughafen-zu Hause
- Transfer von zu Hause-Abflughafen
- Transfer Zielflughafen-Hotel

**16.3 Während der Reise**

- Fährüberfahrten organisieren (z.B. Neuseeland von Nord- auf Südinsel)
- Hotelsafe f. Tickets+Wertsachen
- Mietauto im Reiseland vorbestellen
- Rückflugbestätigung [s. 2.8]

**17 Verhalten**

**17.1 Sicherheit**

- Bargeld am Körper tragen
- Die Telefonnummern zur Sperrannahme sind auf der separaten Checkliste [s. 93] zu notieren
- Im Hotel Brandschutzhinweise lesen, Fluchtwege merken
- Im Hotel Zimmer zwischen 3.+7. Etage wählen (Schutz vor Anschlägen, Rettung im Brandfall durch technisches Gerät)
- Kaufen Sie nichts bei vermeintlich günstigen "Flüsterhändlern"
- Lassen Sie ihr Gepäck nie aus den Augen (beim Warten immer zwischen den Beinen)
- Lassen Sie keine Wertsachen im Auto
- Lassen Sie sich nicht von Fremden dazu überreden, für angebliche Freunde Geschenksendungen mit nach Hause zu nehmen
- länderspezifische Risiken sowie kulturelle und religiöse Gepflogenheiten kennen
- Nehmen Sie nur einen Tagesbedarf an Geld oder Schecks mit
- Notfallnummern [s. 91.2, 91.3] notieren
- Pässe, Bargeld und Schmuck gehören in den Hotelsafe
- Vorsicht bei der Auswahl des Gepäckträgers

**17.2 Umwelt**

aus: TUI - Wichtige Tipps für Ihren Urlaub  
**Energie sparen**

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

**Land und Leute respektieren**

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

**Pflanzen und Tiere schützen**

Helfen Sie gefährdeten und bedrohten Pflanzen und Tieren, indem Sie ihre natürlichen Lebensräume achten und schonen. Verzichten Sie auf Souvenirs wie Muscheln, Korallen oder ausgestopfte Tiere.

**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?

**17.3 Reismängel**

- <http://www.reisemangel.de>
- <http://www.kanzlei.de/reisem.htm>
- <http://www.finanztip.de/web/degott>
- <http://www.fuehrich.de>
- <http://www.dgfr.de>

- Beschwerde vom Reiseleiter schriftlich bestätigen lassen
- Beweise sammeln (Video, Fotos, Zeugen)
- Datum+Uhrzeit der Mängel notieren

- Gutscheine müssen Sie nicht akzeptieren
- Mängel sofort beim Reiseleiter rügen (nicht Hotelrezeption)
- Reiseprospekt
- Rückzahlung vom Reiseveranstalter innerhalb 1 Monat nach Rückkehr <http://www.finanztest.de> > 'Downloads' > 'Infodokumente aus Freizeit + Reise'

**17.4 Evakuierungsgepäck**

Dieses Kapitel ist mehr für Geschäftsreisen gedacht, kann aber auch für nicht ganz so sichere "Urlaubsländer" wichtig werden.

- Erreichbarkeitslisten
- Ersatzgarnitur Kleidung
- Ersatzpapiere
- Geld (US\$, Landeswährung)
- Getränke
- haltbare Lebensmittel
- Handy mit Ladegerät
- Hygieneartikel
- Impfpässe
- Kleidung
- Liste mit vereinbarten Sammelpunkten
- Notapotheke
- Pässe, Ausweise
- Straßenkarten
- Visum
- Wichtige Medikamente
- Wichtige Urkunden, Versicherungspolice

**18 Aktivurlaub**

**18.1 Golf**

<http://www.golfurlaub.com>

- Bleistifte
- Blistex
- Bürste zum Schuhputzen
- Feuchte Tücher
- Golfbälle
- Golfschuhe
- Halstuch
- Handschuhe
- Handtuch
- Münzen für Ballautomat
- Regenschirm
- Schuhcreme
- Schuhspanner
- Tees
- Wasserflasche

**18.2 Tauchen**

<http://www.scubahoo.de>

- Abklären: Wo ist der nächste Arzt, Krankenhaus, Dekokammer?
- Bleigewichte und Gurte
- Boje mit Taucherflagge (in manchen Ländern vorgeschrieben)
- evtl. Adapter für DIN/INT Anschluß
- evtl. Boot
- Finimeter, Kompass
- Füsslinge, Handschuhe (Tropenhandschuhe)
- Handlampe (Ladegerät, Batterien)
- Harpune
- Kompressor, Tauchgeräte
- Lungenautomat (Oktopus-System)
- Maske, Schnorchel, Flossen
- Messer, Pieper
- Reparatur- und Ersatzmaterial
- Sauerstoff
- Signal-, Verbindungsleinen, Karabiner
- Tarierweste oder Jacket
- Tauchanzug (Jacke, Hose, Kopfhäube)
- Tauchärztliches Attest, Taucherpass, Logbuch

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

**18.3 Tennis**

- Bälle
- Besaitungsmaschine
- Ersatzsaiten
- Handtuch
- Kappe für Sonnenschutz
- Sprungseil
- Stirnband, Schweißband
- Sonnenmilch
- Tennisschläger, Ersatzschläger
- Tennisschuhe
- Tennissocken
- T-Shirts
- Trainingsanzug

**18.4 Surfen & Wellenreiten**

<http://www.surfers-world.de>

- Neoprenanzug
- Sicherungsleine
- Surfbrett
- Surfschuhe

**18.5 Segeln**

<http://www.bluesail.de>

Bootsausrüstung prüfen:

- Bimini-Top
- Drehverschlüsse
- Druckknöpfe

- Flossen + Maske (zur Ankerprüfung)
- Führerscheine/Funkzeugnisse
- Gestänge
- GPS
- Gummibefestigungen
- Kartenmaterial
- Klettverschlüsse
- Kordeln
- Logbuch, Meilenbuch
- Nähte
- Navigationsbesteck
- Nieten u. Ösen
- Persenninge

- Polsterungen
- Reißverschlüsse
- Schimmel-/Stockflecken
- Segel- Mooringhandschuhe
- Segel, Sonnensegel
- Segelschuhe
- Sichtscheiben
- Sprayhood
- Taschenlampe
- Tenax
- Verdecke
- Verstärkungen

**19 Reisen mit Tieren**

**19.1 Hund/Katze kommt mit**

<http://www.hundeurlaub.de>

- Am Reisetag viel frisches Wasser, aber kein Fressen
- Bürste/Kamm
- Decke/Kissen
- Dosenöffner
- Einen Tag vorher kaum noch Fressen geben und viel Auslauf
- Fertignahrung
- Floh/Zeckenhalsband
- Flohspray/-puder
- Futternapf
- Grenzpapiere
- Haftpflichtversicherung
- Halsband mit Namenskärtchen

- Haustier auf Reisetauglichkeit untersuchen lassen
- Hirschtalg
- Hundehaftpflicht inkl. Papiere
- Impfpass & Grenzpapiere
- Kauknochen
- Leine
- Löffel
- Maulkorb
- Papier/Tuch
- Pinzette
- Plastiktüte (Gassi-Set)
- Reiseapotheke (Tierarzt fragen)
- Spielzeug (Ball, Seil, Frisbee)
- Transportbox
- Trinknapf
- Wasserflasche
- Zeckenzange

**19.2 Hund/Katze bleibt zu Hause**

- Fertignahrung
- Impfpass
- Katzenstreu
- Merkzettel für Betreuer (Ernährungsgewohnheiten, Urlaubstelefon, Adresse Tierarzt)
- Ortsbegehung mit Betreuer

**19.3 Vögel und andere Kleintiere**

- Futter, Leckerbissen
- Käfig gründlich reinigen
- Merkzettel für Betreuer (Ernährungsgewohnheiten, Badezeiten, Freiflugstunden, Urlaubstelefon, Adresse Tierarzt)
- Vogelsand

**20 Reisen für Behinderte**

Mit freundlicher Genehmigung von

<http://www.rfb-touristik.de>

**20.1 Erreichbarkeit & Anfahrt**

- Haupteinfahrt eben
- Umgebung eben
- Welche Freizeiteinricht. mit RS erreichbar
- Zufahrt direkt vor Eingang

**20.2 Parkplatz & Garage**

- Distanz zum Eingang
- Garage für Auto
- Garage für Rollstuhl
- geeigneter Lift
- Parkplatz für Auto
- Parkplatz für Rollstuhl
- Tiefgarage

**20.3 Eingang & Halle**

- Anzahl Stufen zum Haupteingang
- Breite der Eingangstür
- Eingangstür (Art, Breite)
- Geländer
- Hindernisse auf Kopfhöhe
- Hotelhalle verwinkelt
- Rampe (Breite, Höhe, Länge)
- Stufenhöhe
- Stufentiefe
- Visuelle Informationen
- Wände tastfreundlich

**20.4 Lift & Aufzug**

- Akustische Angabe der Etage
- Akustische Meldung, wenn bereit
- Anzahl Stufen zum Lift
- Flurbreite vor dem Lift
- Geländer
- Höchster Knopf außen
- Höchster Knopf innen
- Liftbreite
- Lifttiefe
- Lifttür
- Rampe (Breite, Höhe, Länge)
- Stockwerke in Punktschrift

- Stufenhöhe
- Stufentiefe
- Taktile Zahlen
- Türbreite
- Weg zum Lift eben

**20.5 Bar, Restaurant, Aufenthaltsraum**

- Anzahl Stufen
- Breite der Eingangstür
- Geländer
- Rampe
- Rampenbreite
- Rampenhöhe
- Rampenlänge
- Stufenhöhe
- Stufentiefe

**20.6 Swimmingpool & Hallenbad**

- Einstieg (Leiter, Treppe, Rampe, Lifter)
- Stufen (Anzahl, Höhe, Tiefe)
- Wasser bis zum Rand
- Zugang eben

**20.7 Strand**

- Anzahl Stufen zum Strand
- Befestigter Weg zum Strand/Wasser
- Entfernung
- Parkplatz/Hoteltransfer vorhanden
- Promenade am Strand
- Rampe ins Wasser
- Sand, Kies, Fels, Wiese
- Verpflegungsmöglichkeit

**20.8 Zimmer**

- Anzahl Stufen, Höhe, Tiefe
- Betten unterfahrbar
- Betten verschiebbar
- Bethöhe
- Distanz Haupteingang / Zimmer
- Eingang eben, Schwelle
- Flurbreite vor der Tür
- Freiraum Bettfußende
- Freiraum links vom Bett
- Freiraum rechts vom Bett
- Höhe Lichtschalter bei Bett
- Höhe Lichtschalter bei Tür

- Höhe Steckdosen
- Kochgelegenheit
- Möbel verstellbar
- Rampe (Breite, Höhe, Länge)
- Tür leicht zu öffnen
- Türbreite
- Zimmernummer taktil

**20.9 Balkon & Terrasse**

- Ausgang eben
- Beschattung
- Breite/Tiefe Balko/Terrasse
- Geländer
- Rampe (Breite/Höhe)
- Stufen (Anzahl, Höhe, Tiefe)
- Türbreite

**20.10 Bad, Dusche & WC**

- Alarmvorrichtung
- Bad sehr geräumig
- Duschabsatz außen
- Duschabsatz innen
- Duschhahn flexibel
- Duschsitz vorhanden
- Freiraum links vom WC
- Freiraum rechts vom WC
- Freiraum vor dem WC
- Gangbreite vor der Tür
- Haltegriffe bei Dusche
- Haltegriffe bei WC
- Höhe Lichtschalter
- Höhe Steckdose
- Höhe unterer Rand Spiegel
- Höhe WC
- Schiebe- oder Falttür
- Spannung
- Spiegel verstellbar
- Stufen
- Tür leicht zu öffnen
- Tür nach außen aufgehen
- Türbreite
- Waschbecken höhenverstellbar
- Waschbecken unterfahrbar
- Zugang Dusche

**20.11 Buchungskriterien**

- Diät möglich
- Geistig Behinderte in Gruppen

- Geistig Behinderte individuell
- geschulte Betreuung/Animation für geistig/körperlich Behinderte möglich

- Körperbehinderte in Gruppen
- Service Hunde akzeptiert

**90 Ganz Wichtig**

- Aktuelle Reiseinformationen (pol. Zustand, Einreisevorschriften, Adresse Deut. Botschaft/Konsulat) [s. 2.1]
- Decken private Versicherungen (Leben, Kranken) das Reiseland ab? [s. 2.1]
- Anfahrtsskizze/Wegbeschreibung (zum Hotel, Seminar, Kunden) [s. 2.4]
- Dokumentenliste [s. 93] ausfüllen, zweimal kopieren (zum mitnehmen und für Vertrauensperson)
- Geld/Sorten (neu oder von vergangenen Reisen) [s. 2.4]
- Grüne Versicherungskarte (für Kfz) [s. 2.4]

- Infozettel mit Urlaubsanschrift [s. 94]
- Buchungsunterlagen [s. 2.5]
- Flug/Bahntickets für alle Mitreisenden
- Hotelbestätigung
- Mietwagenbestätigung
- Fährüberfahrten bestätigt
- Telefon von Unterkunft/Reiseveranstalter
- Hausschlüssel hinterlegen [s. 2.7]
- Allergiepass [s. 3.1]
- Behindertenausweis [s. 3.1]
- Impfpass [s. 3.1]
- Lebenswichtige Medikamente in doppelter Menge und in mindestens zwei getrennten Gepäckstücken mitnehmen
- EC-Karte (Gültigkeit)

- Eintrittskarten
- Führerschein (international)
- Geheimnummern (PIN) der EC-und Kreditkarte auswendig lernen
- gültiges Visum, Einreisekarte
- Kopien von Tickets/Ausweisen getrennt von den Originalen aufbewahren
- Kreditkarte (Gültigkeit)
- Personalausweis (noch 6 Monate gültig?)
- Reisepass (noch 6 Monate gültig?)
- Wichtige Telefonnummern [s. 91 und 93] im Handy speichern
- Auslandsrankenversicherung [s. 93.3]

**91 Aktuelle Reisedaten**

Für die aktuellen Reisedaten gilt im Wesentlichen das Gleiche, wie für die Dokumentenliste [s. 93]. Nur sind die Angaben hier weniger vertraulich als vielmehr einfach wichtig, dass man sie zusammen notiert und immer verfügbar bei sich hat.

Die folgenden Daten gelten nur für die aktuelle Reise, während die Daten aus der Dokumentenliste [s. 93] auch zu Hause nützlich sein können.

**91.1 Tickets & Bestätigungen**

- Bestätigungen (Flug, Hotel, Mietwagen)
- Buchungscode/Reservierungsnummern  
Flug:  
Hotel:  
Mietwagen:  
Fähre:  
Sonstiges:
- Flugdaten Hinreise:  
Flugnummer:  
Sitzplatz Nr. (gut/schlecht?):  
Abflug (Uhrzeit, Flughafen, Gate):  
  
Ankunft (Uhrzeit, Flughafen, Gate):
- Flugdaten Zwischenstopp Hin 1:  
Flugnummer:  
Sitzplatz Nr. (gut/schlecht?):  
Abflug (Uhrzeit, Flughafen, Gate):  
  
Ankunft (Uhrzeit, Flughafen, Gate):
- Flugdaten Zwischenstopp Hin 2:  
Flugnummer:  
Sitzplatz Nr. (gut/schlecht?):

Abflug (Uhrzeit, Flughafen, Gate):

Ankunft (Uhrzeit, Flughafen, Gate):

- Flugdaten Rückreise:  
Flugnummer:  
Sitzplatz Nr. (gut/schlecht?):  
Abflug (Uhrzeit, Flughafen, Gate):

Ankunft (Uhrzeit, Flughafen, Gate):

- Flugdaten Zwischenstopp Rück 1:  
Flugnummer:  
Sitzplatz Nr. (gut/schlecht?):  
Abflug (Uhrzeit, Flughafen, Gate):

Ankunft (Uhrzeit, Flughafen, Gate):

- Flugdaten Zwischenstopp Rück 2:  
Flugnummer:  
Sitzplatz Nr. (gut/schlecht?):  
Abflug (Uhrzeit, Flughafen, Gate):

Ankunft (Uhrzeit, Flughafen, Gate):

- Hotel  
Name:  
Adresse:  
Telefon, Fax:  
www:  
Checkin/out Zeiten:  
Zimmernummer:
- Mietwagen/Camper  
Name:  
Adresse:  
Telefon/Fax:  
24h Hotline:

- www:
- Abholdatum/-zeit:
- Rückgabedatum/-zeit:
- Tickets (Flug, Zug, Bus)

**91.2 Adressen & Kontakte**

- Deutsche Botschaft im Reiseland  
<http://www.auswaertiges-amt.de>  
Adresse:  
Tel.:
- Deut. Fremdenverkehrsamt im Reiseland  
[www.fremdenverkehrsamt.com/](http://www.fremdenverkehrsamt.com/)  
Adresse:  
Tel.: +49 ...
- Fluggesellschaft  
[www.fernweh.com/airlines.htm](http://www.fernweh.com/airlines.htm)  
Gesellschaft:  
Telefon Deutschland: +49 ...  
Telefon Reiseland:
- Reisegesellschaft  
Gesellschaft:  
Telefon Deutschland: +49 ...  
Telefon Reiseland:
- Verwandte/Bekannte, die zu Hause auf die Wohnung aufpassen oder Zugang haben  
Telefon:

**91.3 Notrufe im Reiseland**

- Arzt, Allgemeinmedizin
- Arzt, Kinder-
- Feuerwehr
- Notarzt
- Polizei



**93 Dokumentenliste**

In diese Liste solltet Ihr alle Konto und Kartennummern eintragen, damit Ihr im Verlustfalle (Gepäck verloren gegangen, Diebstahl, ...) sofort ohne lange zu suchen alle Daten durchgeben könnt und Euch kein weiterer Schaden entsteht bzw. dass Ihr umgehend Ersatz bekommt!

Eine Kopie dieser Dokumentenliste solltet Ihr sicher verwahrt im Urlaub dabei haben und eine weitere Kopie zu Hause bei Eltern oder Bekannten belassen. So würde ein Anruf aus dem Ausland genügen und es fallen weniger Gebühren und Stress an. Durch Zeitverschiebung ist in Deutschland oft auch gerade keine Bürozeit.

Ab 1.7.2005 gibt es einen zentralen Notruf, wo man Bankkarten, Kreditkarten, Handys, Mitarbeiterausweise und andere elektronische Berechtigungen sperren lassen kann



**Aus dem Ausland: +49 116116**  
 Weitere Infos: <http://www.sperr-ev.de>

Alternativ kann man auch wichtige Karten/Dokumente einscannen und an die eigene Email-Adresse senden. Per Webmail kommt man dann selbst von jedem Internetcafe an die Daten. Geheimnummern für EC oder Kreditkarten sollten auswendig gelernt und möglichst nirgends notiert werden (außer z.B. Crypbox, siehe Kategorie 7.4).

**Alle angegebenen Notrufnummern sind ohne Gewähr und sollten vor Reiseantritt geprüft werden!**

**93.1 Ausweise**

- Fahrzeugschein  
 Kennzeichen:  
 Schlüsselnummern aus Kfz-Schein:  
 Schl.Nr. 1:  
 Schl.Nr. 2:  
 Schl.Nr. 3:  
 nächste HU:
- Führerschein 1 (international)  
 Nummer:  
 ausstellende Gemeinde:  
 Ausstellungsdatum:
- Personalausweis 1  
 Nummer:  
 ausstellende Gemeinde:  
 Ausstellungsdatum:  
 An Polizei bzw. Botschaft wenden
- Reisepass 1  
 Nummer:  
 ausstellende Gemeinde:  
 Ausstellungsdatum:  
 An Polizei bzw. Botschaft wenden

**93.2 Finanzen**

- Am. Expr. Traveller Schecks  
 24h Notruf: +49 69 9797 3333  
 Nummern:
- American Express Karte  
 24h Notruf: +49 69 9797-7777  
 (blue), -1000 (personal), -2000 (gold)  
 Kartennr.:
- Bank 1  
 BLZ:  
 Konto Nr.:  
 Adresse:  
 Telefon:
- Diners Club Karte 1  
 24h Notruf: +49 69 66166123 o. +49 5921 861234  
 Kartennr.:
- EC/Maestro Karte 1  
 24h Notruf: +49 1805 021021  
 Kartennr.:
- Euro Schecks  
 24h Notruf: +49  
 Nummern:
- Euro/Mastercard 1  
 24h Notruf: 0800 8191040  
 Int.: 001 314 275 6690 (R-Gespr.)  
 USA/Kanada: 1 800 307 7309  
 Kartennr.:
- Visa Karte 1  
 24h Notruf: +49 800 814 9100 oder  
 001 410 5813836 (R-Gespräch)  
 Kartennr.:

**93.3 Versicherungen**

- Auslandskrankenversicherung  
 Gesellschaft:  
 Versicherungs-Nummer:  
 Telefon:  
 24h Notruf: +49 ...  
 •unbedingt Originalbelege aufheben  
 •Auslandskrankenschein der gesetzl. Kasse  
 •priv. Zusatzversicherung f. d. ganze Familie
- Autoversicherung (Haftpfl., Kasko)  
 Gesellschaft:  
 Versicherungs-Nummer:  
 Telefon:  
 24h Notruf: +49 ...
- Reisegepäckversicherung  
 •Den Schaden von Hotel/Reisegesellschaft bestätigen lassen!  
 •Bescheinigung der örtl. Polizei inkl. Liste der verschwundenen Sachen!  
 •Eine Liste aller Gegenstände ist hier sehr hilfreich. **Diese**

**Reisecheckliste ist bereits eine gute Basis!**

- Gesellschaft:  
 Versicherungs-Nummer:  
 Telefon:  
 24h Notruf: +49 ...
- Reisehaftpflichtversicherung  
 Gesellschaft:  
 Versicherungs-Nummer:  
 Telefon:  
 24h Notruf: +49 ...
- Reiserücktrittversicherung  
 Gesellschaft:  
 Versicherungs-Nummer:  
 Telefon:
- Reiseunfallversicherung  
 Gesellschaft:  
 Versicherungs-Nummer:  
 Telefon:  
 24h Notruf: +49 ...

**93.4 Geräte**

- Auto  
 Fabrikat:  
 Modell:  
 Fahrgestellnr.:  
 Farbe:
- Fotoapparat [s. 7.2]  
 Bezeichnung:  
 Seriennummer:  
 Vers.Gesellschaft:  
 Versicherungs-Nr.:  
 Telefon:  
 24h Notruf: +49 ...
- Handy [s. 7.5]  
 Bezeichnung:  
 Rufnummer:  
 IMEI Nr.:  
 Hotline Provider: T-Mobile: +49 1803 302202, Vodafone: +49 800 1721234, E-plus: +49 177 1000, O2: +49 179 55222  
 Mailbox-PIN f. Ausland:
- Zahlencodes von Koffern & Taschen  
 Nummer 1:  
 Nummer 2:  
 Nummer 3:
- PDA  
 Bezeichnung:  
 Seriennr.:
- Sportausrüstung  
 Gesellschaft:  
 Versicherungs-Nummer:  
 Telefon:  
 24h Notruf: +49 ...
- Videokamera  
 Bezeichnung:  
 Seriennr.:

**94 Infozettel**

Dieser Infozettel ist für Bekannte und Verwandte gedacht, die in Eurer Abwesenheit auf die Wohnung aufpassen. Falls ein wichtiges Ereignis eintritt, sind so gleich alle Informationen zur Hand. Das meiste kann von den Aktuellen Reisedaten [s. 91] übernommen werden.

**Urlaub von \_\_\_\_\_ nach \_\_\_\_\_**

Name(n) Urlaubsziel

	Flug-Nr.	Flughafen, Land	Datum	Ortszeit	Zeitversch.
Ab Hinflug					
An Zwischenstopp 1					
Ab Zwischenstopp 1					
An Hinflug					
Ab Rückflug					
An Zwischenstopp 1					
Ab Zwischenstopp 1					
An Rückflug					

<b>Eigenes Handy</b>	
----------------------	--

<b>Eigene Email</b>	
---------------------	--

<b>Unterkunft 1</b>	
Adresse	
Anreisedatum Abreisedatum	
Telefon Fax	
Email Internet	http://www.

<b>Unterkunft 2</b>	
Adresse	
Anreisedatum Abreisedatum	
Telefon Fax	
Email Internet	http://www.

	Name	Telefon, Fax	Email, Internet
Reisebüro			http://www.
Reisegesellschaft Deutschland			http://www.
Reisegesellschaft Reiseland			http://www.
Tourismus-zentrale			http://www.
Fluggesellschaft			http://www.
Flughafen Deutschland			http://www.
Flughafen Reiseland			http://www.
Deutsche Botschaft im Reiseland			http://www.

Günstige Vorwahlnummern ins Reiseland: <http://www.billiger-telefonieren.de>

Auswärtiges Amt: <http://www.auswaertiges-amt.de> (Länderinfos, deutsche Botschaft im Reiseland)