

Abreise-To-do-Liste

Der Letzte macht das Licht aus! Die Taschen sind gepackt, die Fahrt zum Flughafen ist organisiert. Die Aufregung steigt. Jetzt nur nichts vergessen! Die Abreise-To-do-Liste von Weltweitwandern ist die ideale Checkliste für den unbeschwerten Urlaubsantritt.

Wochen vor der Abreise

- Passgültigkeit kontrollieren (in manchen Ländern muss der Pass noch mind. 6 Monate gültig sein!)
- Einkauf von fehlender Ausrüstung erledigen
- Noch offene Teilzahlung für die Reise bezahlen
- Haus-, Garten- & Haustierbetreuung organisieren
- Leerung des Briefkastens organisieren bzw. Post-Urlaubsfach buchen
- Tageszeitungsabo ruhend stellen bzw. umleiten
- Gültigkeit & Passwort der Kreditkarte überprüfen
- E-Mail- bzw. Postadressen von Familie & Freunden notieren (für Urlaubsgrüße)
- Fotokopien wichtiger Dokumente machen (Pass, Flugticket) und an sich selbst mailen
- Nachbarn/Freunden Bescheid geben (evtl. Wohnungsschlüssel hinterlegen)

Falls erforderlich: Visum besorgen, Impfungen organisieren, persönliche Medikamente besorgen, Parken am Flughafen organisieren, passenden Netzadapter besorgen, Kontrolltermin bei Arzt/Zahnarzt absolvieren; Versicherungen buchen; Bankomatkarte für außereuropäische Länder freischalten

Unmittelbar vor der Abreise

- Web-Check-in für Sitzplatzreservierung am Vortag des Abfluges
- Alle Fenster und Türen schließen (Dach bis Keller, Terrasse, Balkon, Garage etc.)
- Alle elektrischen Geräte ausschalten (Wecker, Herd/Ofen, Boiler, Bügeleisen, TV, PC etc.)
- Alle Antennenstecker ziehen (TV, Video, Stereoanlage, PC)
- Alle Wasserhähne schließen (Waschmaschine, Geschirrspüler; Frostschutz beachten!)
- Heizung auf kleine Stufe stellen bzw. ausschalten
- Kühlschrank und Mülleimer leeren

Falls erforderlich: Alarmanlage einschalten, Anrufbeantworter besprechen und einschalten, autom. Abwesenheitsnotiz für E-Mail-Posteingang schreiben; Taxi/Flughafenzubringer bestellen

Tipps zum Packen

- ☞ Packen Sie nach dem Prinzip „So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich!“. Überlebensnotwendige Dinge zuerst einpacken, den Rucksack anlegen und das Gewicht kontrollieren. Danach folgen alle weiteren Sachen, ohne die es nicht geht. Am Ende erneut das Gewicht checken.
- ☞ Wählen Sie Ihre Kleidung nach dem Zwiebelprinzip: Lieber viele dünne, als wenige dicke Schichten. So kann man sich ideal dem Wetter und den Temperaturen anpassen.
- ☞ Eine Standard-Reiseapotheke gibt es nicht. Generell sollte man die nötigen Arzneimittel zu Hause kaufen – schon alleine wegen der verständlicheren Beipacktexte.
- ☞ Fliegen Sie mit Bergschuhen, Anorak und Tagesrucksack als Handgepäck. Alles Weitere ist schnell ausgeliehen bzw. besorgt, falls das Gepäck nicht rechtzeitig ankommt.
- ☞ Verstauen Sie eine zweite, leichte Reisetasche (zum Deponieren nicht benötigter Kleidung in der Unterkunft) für den Flug im Hauptgepäck, sonst müssten Sie ein zweites Gepäcksstück aufgeben.



Pack- Empfehlung



„Die Ausrüstung auf meinen ersten Reisen in den 1980er Jahren war **un glaublich rudimentär. Selbst auf einer mehrmonatigen Wanderreise durch Tibet hatte ich nur einen dünnen Schlafsack dabei. Kocher, Zelt, oder Liegematte war nicht im Gepäck. Die folgende Checkliste dient mir heute zur Orientierung. Wichtig: Immer auf das jeweilige Reiseziel abstimmen.**“ – CHRISTIAN HLADE

Gepäck

- Große Tasche, Rucksack oder Reisetasche mit Rollen, z.B. von „Tatonka“ (Robustheit wichtig bei Trekkingreisen)
- Tagesrucksack, ca. 25–30 l, inkl. passender Regenhülle (ev. zweite, leichte Reisetasche zum Deponieren nicht benötigter Kleidung in der Unterkunft)

Bekleidung & Wanderausrüstung

- Wanderhosen (Shorts in islamischen Ländern sind oft unpassend)
- T-Shirts (aus Merino-Wolle fürs Wandern)
- Langarmhemd/-shirt (auch als Sonnenschutz)
- Softshell- oder Fleece-Jacke, eventuell Pullover
- Funktionsjacke (regendicht & atmungsaktiv)
- Regenhose/-poncho je nach Klima (ev. kleiner Schirm)
- Unterwäsche (je nach Klima eventuell lang oder kurz)
- Trekkingsocken & normale Socken
- Wanderschuhe (knöchelhohe, stabile Trekkingschuhe mit guter Sohle; keine schweren, steigeisenfesten Bergschuhe nötig (ausg. Gipfeltrekking-Reisen)
- Turnschuhe (als Ersatzschuh und für abends)
- Schlafbekleidung (warm und bequem)
- Kopfbedeckung (Hut, Kappe, Mütze), Multifunktions-tuch (als Schutz gegen Kälte & Sonne)
- Plastiksäcke für Schmutzwäsche und eventuell als Regenschutz für Sachen im Gepäck

Je nach Bedarf & Klima: Trekkingsandalen (für etwaige Flussschiffquerungen); Teleskopwanderstöcke; dünne Handschuhe; »schönere« Kleidung für Hoteltage; Flip-flops, Handtuch & Badekleidung für Strandtage, Pool oder heiße Quellen

Sonnenschutz & Hygiene-Artikel

- Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz
- Brille und Ersatzbrille (eventuell Linsen)
- Sonnencreme & Lippenbalsam (hoher Schutzfaktor)
- Taschentücher und persönliche Toiletteartikel

Je nach Bedarf: Ohrstöpsel, Insektenschutzmittel, Kleiderwaschmittel (Umweltverträglichkeit beachten)

Diverses

- Gültiger Reisepass (inkl. analoger & digitaler Kopie, E-Mail)
- Visum (falls erforderlich)
- Flugtickets, Ausweise, Reisedokumente
- Literatur (Reiseführer, Buch, Sprachführer)
- Taschenmesser (beim Flug nicht ins Handgepäck!)
- Wecker, Uhr, Schreibzeug, Notizbuch
- Fotoapparat inkl. Speicherkarten, Akkus & Ladegerät
- Trinkflasche ca. 1 l (vor Check-in am Flughafen leeren)
- Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien)

Je nach Bedarf: Bauchtasche für Geld und Dokumente; Snacks (Müsliriegel, Trockenfrüchte etc.); Reisespiele, Liederbücher; Kompass, Taschenlampe, Höhenmesser; Mobiltelefon (Roaming-Infos einholen)

Für Zeltnächte

- Daunen- oder Kunstfaserschlafsack (Komforttemperatur 0° bis –7° C)
- Innenschlafsack (Seide oder Baumwolle)
- Kleines Handtuch, eventuell Waschlappen
- Toilettenpapier und eventuell Feuchttücher

Bei Bedarf: Liegematte

Anregungen für die Reiseapotheke

- Empfohlene Arzneimittel gegen Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen, Erkältung, Fieber, Kreislaufbeschwerden, Allergie, Juckreiz, Sonnenbrand, Insektenstiche etc.
- Desinfektionsmittel
- Verbandsmaterial & Pflaster, Blasenpflaster, Leukoplast (universell einsetzbar, auch zur Vorbeugung von Blasen)
- persönliche Medikamente

Je nach Bedarf: Wasserdessinfektion (z. B. Micropur); Vitamintabletten, Mineralstofftabletten (Magnesium), Elektrolytpräparate, Zwieback, Teebeutel

Ihnen fehlt noch etwas zu Ihrer optimalen Ausrüstung? Unser Partner [Bergfuchs](#) in Graz, Wien & Online berät Sie sehr gerne.

