



Unsere Packliste für Wanderreisen

Schon Odysseus wurde im Beinamen „der Listenreiche“ genannt. Was dem antiken Helden die List gegen Widersacher war, sind den heutigen Reisenden die Listen wider das Vergessen – einfache, aber unentbehrliche Hilfsmittel für eine gute Reise.

Gepäck

- Große Tasche / Rucksack / Koffer mit oder ohne Rollen (beachten Sie bei der Auswahl die Hinweise der Reiseberater:in und die Robustheit des Gepäckstücks, vor allem bei Trekkingreisen)
- Tagesrucksack, ca. 20–30 l, inkl. passender Regenhülle

Bekleidung & Ausrüstung

- Wanderhosen (Shorts sind in machen Ländern/Kulturen unpassend)
- T-Shirts (Merino-Wolle / Kunstfaser)
- Langarmhemd/-shirt (auch als Sonnenschutz)
- Softshell- oder Fleece-Jacke, eventuell Pullover
- Funktionsjacke (regendicht & atmungsaktiv)
- Regenhose/-poncho je nach Klima (ev. kl. Schirm)
- Unterwäsche (je nach Klima lang oder kurz)
- Trekkingsocken & normale Socken
- Wanderschuhe
- Wanderstöcke
- Turnschuhe (als Ersatzschuh und für abends)
- Schlafbekleidung (bequem)
- Kopfbedeckung (Hut, Kappe oder Mütze), Bandana (als Schutz gegen Kälte & Sonne)
- Säcke für Schmutzwäsche und auch als Regenschutz für Sachen im Gepäck

Nach Bedarf & Klima: Trekkingsandalen (für etwaige Flussdurchquerungen); dünne Handschuhe; „schönere“ Kleidung für Hoteltage; Flip-flops, Handtuch & Badekleidung für Tage am Meer, Fluss, See, Pools,...

Wichtiges ins Handgepäck

Fliegen Sie mit den Wanderschuhen, Funktionsjacke und mit dem Tagesrucksack als Handgepäck. Das meiste andere kann man ausleihen bzw. schnell besorgen, falls das Gepäck nicht ankommt.

Für Zelt Nächte

- Daunen- oder Kunstfaserschlafsack (z.B. Komforttemperatur 0° bis -10° C)
- Innenschlafsack (Seide / Baumwolle)
- Kleines Reisehandtuch, Waschlappen
- Toilettenpapier

Nach Bedarf: Liegematte



Sonnenschutz & Hygiene

- Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz
- Brille und Ersatzbrille (eventuell Linsen)
- Taschentücher und Kosmetikartikel (Wir empfehlen feste Seifen für Haare & Körper)
- Sonnencreme & Lippenbalsam (hoher Schutzfaktor)



Nach Bedarf: Ohrstöpsel, Insektenschutzmittel, Kleiderwaschmittel (Umweltverträglichkeit beachten)

Eigene Medikamente

Eine Standard-Reiseapotheke gibt es nicht. Generell sollte man die nötigen Arzneimittel noch zu Hause kaufen – schon allein wegen der verständlicheren Beipacktexte.

Reiseapotheke

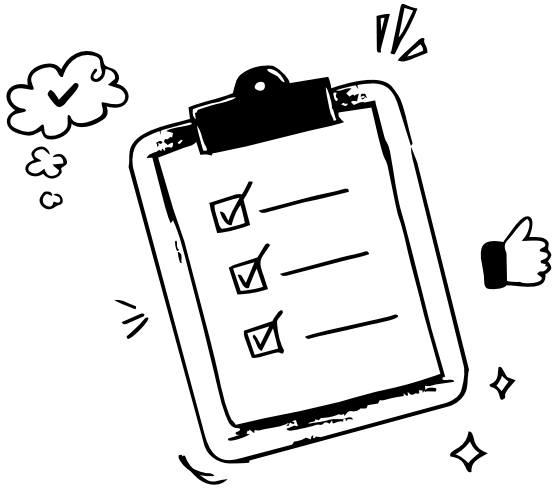
- Empfohlene Arzneimittel gegen Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen, Erkältung, Fieber, Kreislaufbeschwerden, Allergie, Juckreiz, Sonnenbrand, Insektenstiche etc. (mit Hausärzt:in / Apotheke klären)
- Desinfektionsmittel
- Verbandsmaterial & Pflaster, Blasenpflaster, Leukoplast (universell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

Nach Bedarf: Vitamintabletten, Mineralstofftabletten (Magnesium), Elektrolytpräparate, Zwieback, Teebeutel

Diverses

- Gültiger Reisepass (analoge & digitale Kopie, Vorgabe zur Passgültigkeit je nach Reiseland checken)
- Visum (falls erforderlich)
- Flugtickets, Ausweise, Reisedokumente
- Trinkflaschen ca. 2 x 1 l (je nach Wanderung auch mehr)
- evtl. Lunchbox, Stofftasche
- Literatur (Reiseführer, Buch, Sprachführer)
- Taschenmesser (beim Flug nicht ins Handgepäck!)
- Uhr, Schreibzeug, Notizbuch
- Fotoapparat inkl. Speicherkarten, Akkus & Ladegerät
- Mobiltelefon (Roaming-Infos einholen)
- Stirnlampe oder Taschenlampe (inkl. Ersatzbatterien)
- Powerbank / Solarpanel

Nach Bedarf: Bauchtasche für Geld und Dokumente; Snacks; Spiele, Liederbücher; Kompass, Höhenmesser, Nähzeug, Adapter für die Steckdose



To-do-Liste vor der Abreise

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

Wochen vor der Abreise

- Passgültigkeit kontrollieren (bei manchen Ländern/Airlines mind. 6 Monate erforderlich)
- 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, eventuell für Ausland freischalten
- E-Mail- bzw. Postadressen von Familie & Freund:innen notieren (Urlaubsgrüße)
- Wichtige Dokumente scannen und sich selbst mailen (Pass, Flugticket)
- Nachbar:innen/Freund:innen Bescheid geben (evtl. Wohnungsschlüssel hinterlegen)

Falls erforderlich: Visum, Impfungen, persönliche Medikamente, Netzadapter, Kontrolltermin bei Arzt/Zahnärzt:in; Versicherungen; Bankomatkarte für außereuropäische Länder freischalten

Unmittelbar vor der Abreise

- Web-Check-in für Sitzplatzreservierung (meist 24 Stunden vor Abflug)
- Alle Fenster und Türen schließen (Dach bis Keller, Terrasse etc.)
- Elektrische Geräte ausschalten (Wecker, Herd/Ofen, Boiler, TV, PC etc.)
- (Antennen-) Stecker ziehen (TV, Video, Stereoanlage, PC)
- Wasserhähne schließen (Waschmaschine, Geschirrspüler; Frostschutz!)
- Heizung auf kleine Stufe stellen bzw. ausschalten
- Kühlschrank und Mülleimer leeren

Falls erforderlich: Alarmanlage einschalten, automatische Abwesenheitsnotiz für E-Mail-Posteingang schreiben; Taxi bzw. Flughafenzubringer bestellen, Zuganreise organisieren

