

1. PACKEN FÜR DEN WANDERURLAUB

Wanderausrüstung

- Wanderschuhe
- Funktionelle Kleidung
- Wanderrucksack für Tagestouren
- Regenschutz/Regenhülle für den Rucksack
- (Verstellbare) Wanderstöcke
- Karten/Routenbeschreibung
- Kompass/ggf. Höhenmesser
- Signalpfeife
- Fernglas
- Schere/Taschenmesser
- Rettungsdecke, kleines Verbandszeug, Pflaster
- Reise-Nähset/Sicherheitsnadeln
- Energie-Riegel
- Brotdose
- GPS-Gerät
- Stirnlampe/Taschenlampe
- Trinkflasche
- Feuerzeug/Streichhölzer
- Sitzkissen
- ggf. Zelt
- ggf. Schlafsack
- ggf. Isomatte
- ggf. Outdoor-Kochequipment
- ggf. Grödel und Gamaschen
- ggf. Sonnenschutz
- Stift und Papier
- Fotoausrüstung
- Taschentücher/Toilettenpapier

2. VORBEREITUNGSHECK

Versicherung

- Reiseversicherung
- Auslandskrankenversicherung

Papiere/Geld

- Ausweis und Reisepass
(mind. noch 6 Monate gültig)
- Visum
- Flugtickets
- Zugfahrkarten
- Hotelgutschein/Voucher
- Kreditkarte/Maestro-Karte
- Führerschein (international) gültig
- Vignette/Mautkarte
- Grüne Versicherungskarte
- Gepäck mit Adressen beschriften
- Bargeld

Mit dem Auto

- Navigationsgerät
- Autoinspektion
- Mietwagen buchen
- Kindersitz

Gesundheit

- Gesundheitscheck
- Impfschutz
- Impfpass

Reiseapotheke

- Schmerztabletten/Kopfschmerzmittel
- Hustensaft/-löser/-bonbons
- Durchfall-/ Übelkeitstabletten
- Allergietabletten
- Wund-/Brandsalbe/After Sun
- Nasenspray
- Pflaster/Verbandsmaterial/ Desinfektion
- Erste-Hilfe-Set
- Blasenpflaster
- Zeckenzange/Zeckenkarte
- Insektenschutzmittel/Mückensalbe

Sonstige Reisevorbereitungen

- Wanderkarten
- Reiseführer/Hotelführer
- Wörterbuch in der Landessprache
- Mobilfunknetz im Ausland/Roaminggebühren

3. EINE WOCHE VOR DEM URLAUB

- Reiseunterlagen vervollständigen
- Kopie von Reisepass, Ausweis und wichtigen Papieren
- Bargeld/Devisen
- Wichtige Rechnungen bezahlen
- Haustiere
- Blumen versorgen
- Post umleiten/Zeitung abbestellen
- Kühlschrank leeren, ggf. abtauen
- Urlaubsadresse hinterlegen
- In „Krisenvorsorgeliste“ des Auswärtigen Amtes eintragen
- Wohnungsbetreuung regeln
- Adressen für Postkarten notieren

4. HANDGEPÄCK

(bitte auf die jeweiligen Bestimmungen achten)

Wichtiges

- Ausweis/Reisepass
- Geld/Schecks/Kreditkarten
- Hausschlüssel/Autoschlüssel
- Handy/Powerbank
- Kopfhörer/MP3-Player
- Notfalltelefonnummern/Kontaktnummern
- Wichtige Medikamente (bspw. Reisekrankheit)
- Lektüre (Bücher, Zeitschriften, Reiseführer)
- Nackenkissen
- Brille/Kontaktlinsen/Ersatzkontaktlinsen
- Sonnenbrille
- Fotoapparat/Videokamera
- Kaugummi/Bonbons

Reiseunterlagen

- Visum
- Grüne Versicherungskarte
- Krankenversicherungskarte
- Flug-/Bahntickets
- Bestätigungen (Hotel, Fähre, Reservierungen)
- (Int.) Führerschein
- Schutzbrief
- Reiseversicherungsschein

Für das Kind

- Windeln
- Feuchttücher
- Babynahrung/Lätzchen
- Wickeltasche
- Schnuller
- Kinderbücher f. unterwegs

5. KOFFER**Kleidung**

- (Funktions-) Unterwäsche
- (Wander-) Socken
- T-Shirts/langärmelige Shirts
- Outdoor-Hemd/-Bluse
- Outdoor-Weste
- Regenjacke/-hose
- Fleecepullover/-jacke
- Oberbekleidung
- Kurze lange Trekkinghose/Zip-off Wanderhose
- Jeans/ lange Hosen
- Gürtel
- Abendkleidung
- Pyjama
- Mütze, Schal, Handschuhe
- (Sonnen-) Hut oder Cap
- Halstuch
- Wanderstiefel/Trekkingschuhe
- Wandersandalen
- Normale Schuhe
- ggf. Badekleidung
- Bademantel
- Badetuch
- Badelatschen

Packen für das Kind

- Kleidung
- Buggy/Kinderwagen
- Tragetuch/Tragerucksack
- Decke
- Kuscheltiere/Spielzeug
- Zäpfchen
- Anti-Rutsch-Socken
- Still-Einlagen
- Badesachen, Schwimmwindel/-flügel
- Babyphone
- Fläschchen, Trinkbecher
- Kindergeschirr/-besteck
- Kindernahrung
- Sonnenhut/-brille

Kulturtasche

- Seife
- Duschgel/Gesichtswaschgel
- Shampoo/Spülung
- Zahnbürste/Zahnpasta/Zahnseide/Zahnspange
- Deo
- Parfüm
- Rasierzeug
- Bodylotion
- Sonnenmilch/Après Sun/Lippenschutz
- Handcreme
- Haargel/-spray/-schaum
- Haarbürste/-kamm/-gummi
- Spiegel
- Wattestäbchen
- Kontaktlinsenmittel
- Handtuch/Waschlappen
- Desinfektionsmittel
- Taschentücher
- Reisewaschmittel
- Nagelfeile/-schere/Pinzette
- Kondome

Für „Sie“

- Tampons/Binden
- Nagellack/-entferner
- Schminksachen
- Abschminkprodukte
- Verhütungsmittel
- Lockenstab/Glätteisen

Technik & Zubehör

- Steckdosenadapter
- Fön
- Laptop/Tablet
- Ladegeräte, Akkus, Batterien
- Speicherkarten
- Taschenlampe
- Wecker

Sonstiges

- Wärmflasche
- Gesellschaftsspiele
- Regenschirm
- Nähzeug
- ggf. Werkzeug
- Gehörschutz
- Essen/Trinken
- Schuhcreme
- Wäschesack
- Schreibutensilien
- Ersatzbrille
- Feuerzeug

6. KURZ VOR DER ABREISE

- Netzstecker ziehen
- Kühlschrank, Heizung, Herd und Elektrogeräte aus
- Wasser abdrehen, Lichter aus
- Fenster, Türen und Rollläden schließen
- Mülleimer leeren
- Anrufbeantworter/Rufumleitung

ALIUD PHARMA® WÜNSCHT EINEN GESUNDEN URLAUB.

Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Instagram – Gesunde Kompetenz.