

# Die ultimative Checkliste für den Aktivurlaub\*

ratiopharm hat das Wichtigste in einer Liste für Sie zusammengefasst.

## Bevor es losgeht

- Reisepass ist mindestens 6 Monate gültig
- Reiseversicherung abschließen
- Visa Anträge
- Arztbesuch und nötige Impfungen vornehmen
- Kreditkartensperrenummer notieren
- Bargeld
- Die wichtigsten Dokumente als Kopie digital abspeichern (USB-Stick/Cloud/Dropbox)

## Bekleidung

- Fleece Jacke/Funktionsjacke
- Pullover
- T-Shirts
- Lange/Kurze Hosen
- Rock/Kleid
- Leggins
- Unterwäsche und Socken
- Gürtel
- Feste Schuhe
- Wander- und Trekkingschuhe
- Badesachen
- Kopfbedeckung
- Schal/Tuch
- Evtl. Trekkingstöcke

**Tipp:** Unterwegs kann immer gewaschen werden.

## Technik

- Strom Adapter
- Smartphone
- Kamera
- MP3-Player/Kopfhörer
- Ladegerät/Powerbank
- USB-Stick

## Dokumente

- Reisepass inkl. aller nötigen Visa
- Buchungsunterlagen
- Flugtickets
- Reiseversicherungsunterlagen
- Impfausweis
- Kreditkarte(n)

## Reiseapotheke

- Medikamente gegen Magen-Darm-Beschwerden
- Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- Präparate gegen Hautirritationen wie Sonnenbrand und Insektenstiche
- Desinfizierende Salbe zur Wundversorgung sowie Wundbalsam
- Abschwellendes Nasenspray und Halstabletten
- Pflaster/Blasenpflaster und Verbandsmaterial
- Mücken- und Insektenspray
- Fieberthermometer
- Allergiemedikamente
- Dauermedikation



## Sonstiges

- Taschenlampe
- Reisehandtuch
- Taschenmesser
- Reisewaschmittel
- Sonnenbrille/Brille
- Nackenkissen/Schlafmaske/Ohrstöpsel
- Kugelschreiber

**Tipp:** Mikrofaser Handtücher sind klein und trocknen schnell

## Kosmetikbeutel

- Zahnbürste/Zahnpasta
- Duschgel/Shampoo/Seife
- Deo
- Kamm/Bürste/Haargummis
- Rasierzeug
- Sonnencreme
- Verhütungsmittel
- Nagelschere/Feile
- Schminkzeug
- Damenhygieneartikel
- Kontaktlinsen/Pflegemittel

**Tipp:** Lieber in kleinen Mengen einpacken, fast alles kann nachgekauft werden.

## Zelt und Hütte

- Schlafsack/-inlet
- Isomatte
- Kleines Vorhängeschloss
- Gaskocher inkl. Ersatzkartusche
- 1-2 Alutöpfe
- Geschirr und Besteck
- Großer Wasserbehälter
- Wasserentkeimung/-filter
- Toilettenpapier
- 2 Feuerzeuge/Streichhölzer
- Thermoskanne

## Gepäckstücke

- Backpack oder Koffer
- Tagesrucksack/Bauchtasche
- Regencapes für Rucksäcke

**Tipp:** Strategisch packen! Leichte Sachen nach unten, mittelschwere Sachen nach oben und die schweren Sachen an den Rücken.