

# AUSRÜSTUNG

Dieser Abschnitt sorgt in der Regel für die meisten Diskussionen. Da eine geeignete Ausrüstung die wichtigste Überlegung ist und zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt, stellen wir eine Checkliste zur Verfügung, die sich nach vielen Jahren persönlicher Reiseerfahrung als gute Grundlage erwiesen hat. Die folgende Checkliste soll Ihnen beim Packen helfen. Bitte beachten Sie, daß es sich nur um eine Checkliste handelt! Sie brauchen nicht alle unten aufgeführten Sachen mitzunehmen. Gehen Sie bei der Beurteilung von Ihren eigenen Reiserfahrungen und -vorlieben aus und treffen Sie Ihre eigenen Entscheidungen. Der Grat zwischen zuviel und zuwenig Gepäck ist sehr schmal, speziell wenn Sie bedenken, daß Sie sich für beide Klimaextreme rüsten müssen. Beschränken Sie in Ihrem eigenen Interesse das Gepäck auf ungefähr 12 kg!

## Kleidung:

Hose (dick)  
Hose (dünn)  
langärmelige Hemden  
T-Shirts  
Socken  
Wasserdichte Wind- und  
Regenjacke (evtl. Poncho)  
Fleece oder warmer Pullover  
Badehose/-anzug  
Unterhosen  
Unterhemden  
BHs  
Boxershorts  
Trainingshose/Leggings/lange  
Unterhose zum Schlafen  
leichte Badeschlappen (Plastik)  
Halbschuhe/Sportschuhe  
(eingelaufene!) Wanderschuhe  
Kopftuch  
Halstuch/Schal  
Handschuhe  
Stirnband  
Mütze/Kappe als Sonnenschutz

## Hygieneartikel:

Taschentücher  
Handtücher (groß, klein)  
Zahnbürste  
Zahnpasta  
Shampoo  
Seife  
Deodorant  
Gesichts-/Handcreme  
Lippenbalsam mit sehr hohem LSF  
Sonnencreme mit sehr hohem LSF  
Spiegel  
Pinzette  
Fingernagelschere  
Ohrenstöpsel (am besten Lärmstop,  
nicht Oropax)  
Tampons

Binden  
Rasierpinsel  
Rasiercreme  
Rasierklingen  
Toilettenpapier

## Gebrauchsartikel:

Nähzeug  
Einwegspritzen  
Wäscheklammern  
Schnur (ca. 5 m)  
Waschmittel (am besten Pulver, das  
besser als Tubenmittel wäscht)  
Besteck (Messer, Gabel, Löffel)  
Trinkbecher  
Geschirrhandtuch  
Vorhängeschloß (groß, klein)  
Reisewecker  
Streichhölzer  
Feuerzeug  
Taschenmesser  
Taschenlampe (z.B. Maglite)  
Kugelschreiber  
Notizblock  
Briefpapier  
Briefumschläge  
Plastiktüten

## Ausweise, Geld etc.

gültiger Reisepaß mit Visum  
Personalausweis  
Studentenausweis  
Führerschein  
Impfpaß  
Jugendherbergsausweis  
Visitenkarten  
Paßbilder  
Bargeld (USD, kleine Scheine)  
Kreditkarte (VISA oder American  
Express) für Notfälle  
EC-Karte und Euroschecks

Kopien des Reisepasses (getrennt  
vom Reisepaß aufbewahren!)  
Geldkatze  
Brustbeutel  
Geldbeutel  
Landkarten  
Wörterbuch  
Reiseführer  
Adressenbuch

## Foto:

Kameraausrüstung  
Ersatzbatterien für Kamera  
genügend Filme

## Ausrüstung:

Liegematte (Therm-a-Rest ist klein,  
leicht und bequem, aber nicht sehr  
wärmeisolierend)  
Inlett für Schlafsack oder  
Jugendherbergsschlafsack  
Warmer Schlafsack (3-4  
Jahreszeiten)  
faltbarer Wasserkanister (z.B.  
Ortlieb)  
Wasserflasche (z.B. SIGG)  
Thermosflasche  
Wasserfilter (z.B. Katadyn)  
Taschenlampe (+ Batterien)  
Sonnenbrille (sehr dunkel)  
Ersatzbrille  
Tagesrucksäckchen (Daypack)