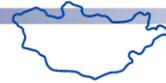




EXTRATOUR MONGOLEI

Individuell reisen in die Mongolei



Besorgen
✓

Eingepackt
✓

Reise-Checkliste

	Besorgen ✓	Eingepackt ✓
Allgemeine Ausrüstung:		
Schlafsack		
ev. Schlafsackinlet (Seide, Baumwolle oder Fleece)		
Trekkingrucksack ca. 40l		
Messer/Leatherman		
Feuerzeug, Streichhölzer		
Improvisation (Nadel, Zwirn, Sicherheitsnadel)		
Stirnlampe oder kleine Taschenlampe		
Sonnenbrille + ev. Ersatz		
Kleidung:		
Trekking Schuhe/Wanderschuhe		
Sandalen		
Badeschlappen, Badeschuhe, Flip-Flops oder ähnliches		
GoreTex-Jacke oder gleichwertige Regenjacke		
Fleecejacke, Softshelljacke oder gleichwertiges		
Hemden, Oberteile		
T-shirt kurz		
Unterhemden		
Hosen lange ev. teilbar		
Hose kurz		
Fleecehose od. Jogginghose		
Unterhosen		
Socken		
Badehose		
Kappe, Sonnenhut als Sonnenschutz		
Badezeug		
Notfall / Reiseapotheke:		
Sonnencreme		
Mückenschutzmittel		
Salbe für Sonnenbrand und Mückenstiche		
kleines Erste Hilfe Set mit Verbandsmaterial,...		
Durchfall/Verstopfung		
Fieber/Schmerzen		
Allergien		
sonstige Medikamente die regelmäßig eingenommen werden		
Desinfektionsmittel für Wasser (z.B. Mircropur)		

Hygiene, Körperpflege:		
Waschlappen		
Zahnbürste & Zahnpasta		
Seife/Duschgel & Shampoo bzw. Universalf Flüssigseife		
Kernseife oder Waschmittel in der Tube		
Mikrofaserhandtuch		
Toilettenpapierrolle, wasserdicht in Ziplockbeutel		
Kamm		
Nagelclip		
Sonnencreme		
Ohrstöpsel		
für Frauen Tampons/Binden		
Organisation, Fotos, Karten		
Reisepass mit Visum		
Geldtasche + Geld		
Kreditkarte (Visa, MasterCard)		
ev. Bankomatkarte		
Auslandsversicherung		
Kopie wichtiger Dokumente (Reisepass, Flugticket, Adressen/Telefonnummern, Versicherung)		
Ansichtskarten, Fotos von zu Hause		
Reise- und Trekkingführer		
Bücher, Zeitschriften		
Fotokamera, Fototasche, Objektive		
Ladegerät für Kamera		
Akkus, Batterien für Kameras und sonst. elektrisches		
Speicherkarten		
Reiseadapter		
Handy+Akku+Ladegerät		
ev. Fernglas		
Proviand:		
Snacks, Riegel, und was sonst noch so schmeckt und leicht mitzunehmen ist		
Teebeutel		
löslicher Kaffee		
Sonstiges:		
Adressen (Botschaften, Emails,...)		
Visacard (Reklamationen)		

Diese Packliste dient nur als Orientierung, auf Vollständigkeit kann keine Haftung übernommen werden.