

Ausrüstungsliste

Nur als Orientierungshilfe zu verstehen

- Reisepass (noch 6 Monate Gültigkeit)
- Visum bzw. Einladungsschreiben
- Flugticket
- Auslandskrankenversicherung incl. Rückholversicherung
- Impfungen (Tetanus, Polio, Diphtherie, evtl. Hepatitis)
- Währung (Euro, versch. Stückelungen)
- Reisetasche oder Reisesack (kein Koffer, da komplizierter Transport auf den Kamelen)
- Schloss für Tasche oder Sack
- Tages-Rucksack
- Kleines, leichtes Zelt od. nur Innenzelt (kann auch ausgeliehen werden!)
- Anstelle Heringe zur Befestigung: Stofftaschen zum Befüllen mit Sand (nur bei eigenem Zelt)
- Isomatte (bei etwaigen Rückenproblemen)
- Schlafsack (evtl. zusätzlich Seidenschlafsack)
- Laken oder kleine Fleecedecke (um diese auf die Matte zu legen, falls man den Schlafsack nur als Decke verwendet)
- Wasserflasche oder Trinkrucksack (mind. 1,0 l)
- Reiseapotheke: eigene Medikamente, Mittel gg. Reiseübelkeit, Schmerzmittel, Mittel gg. Durchfall, Elektrolytpulver od. Mineralsalztabletten, Kreislaufmittel, Nelkenöl (gg. Zahnweh), Augentropfen, Pflaster (Blasenpflaster), Wunddesinfektionsspray etc.
- Fotoapparat
- Fototasche mit Plastiktüte (Schutz gg. Sand)
- Ersatz-Akkus, Filter, Pinsel, Linsentücher, kl. Stativ
- Gute Sonnenbrille
- Kopfschutz (Kappe, Hut, Tuch od. Check)
- evtl. Ohrstöpsel (für windige Nächte)
- Jacke (winddicht)
- Fleece-Jacke oder Fleece-Pullover
- leichte weite Hemden od. Blusen
- leichte Hosen (keine kurzen Hosen)
- Unterwäsche
- Socken
- Leichte Wanderschuhe
- Trekkingsandalen
- Handtücher
- Waschlappen
- Toilettenpapier
- Feuchttücher (Feuchties od. feuchtes Toilettenpapier)
- Tempos / Taschentücher
- Eigene Kosmetik: Creme, Shampoo, Seife, Labello, Zahnbürste, Zahnpasta etc.
- Sonnencreme \geq LSF 30
- Taschenmesser (Obst schälen u.a.)
- Ersatzbatterien für Taschenlampe / Ersatzbirne für Taschenlampe
- Feuerzeuge, zum Verbrennen des Toilettenpapiers
- Nähzeug / Sicherheitsnadeln
- Multivitamin-tabletten (zur Geschmacksverbesserung des Wassers)
- Müsliriegel, Studentenfutter, Schoki
- Tagebuch, Stifte
- etwas zum Schmökern (Roman) / E-Book