



## Allgemeine Reise - Packliste

### Für Reisen mit Bus, Bahn, Schiff, Flugzeug & Trampen

(<https://editioneurasien.de/backpacking-reisen-allgemein-packliste/>)

**Reisezeit:** Frühling, Sommer und Herbst

**Maximales Gewicht:** er 30 kg, sie 25 kg, Kleinkinder 1 bis max. 2 kg, nur soviel, damit sie sich an das Tragen gewöhnen und der Rucksack beim Hopsen auf den Wegen nicht stört, größere Kinder 5 – 10 kg

#### Bevor und während Sie diese Reisecheckliste lesen, fragen Sie sich Folgendes:

- Wie lange bin ich unterwegs?
- Benötige ich zusätzliches Trinkwasser?
- Was benötige ich als Verpflegung und wie viele Tage muss ich dabei überbrücken?
- Welches Klima herrscht vor Ort?
- Habe ich an die richtige Kleidung gedacht, wie viel brauche ich davon? Die folgende Checkliste deckt die meisten Reisen im Frühling, Sommer und Herbst ab. Um der Kälte entgegen zu wirken, brauchen Sie Winterkleidung.
- Benötige ich zusätzlichen Ersatz, z. Bsp. Schuhe etc.? (aufgrund der Länge meiner Tour, des Geländes, lange Wegstrecken etc.)
- Brauche ich Spezialausrüstung? (mehr als einen Tagesmarsch von der Zivilisation entfernt)
- Benötige ich Medikamente? (z. Bsp. Blutdruck, Diabetes etc.)
- Welche Tragelasten verkrafte ich? Als Richtwert: er 30 kg, sie 25 kg, bei ca. je 20 km zu Fuß pro Tag
- Kann ich alle Gepäckstücke auf einmal allein tragen? Können Sie diese Frage mit »Ja« beantworten ist alles in Ordnung. Bei einem »Nein« sollten Sie unbedingt Gepäck reduzieren.

#### Kleidung

- 1 Pullover
- 1 Hemd
- 3 Paar Socken (Baumwollsocken)
- 1 Paar lange Socken



- 4 Unterhosen
- 1 Paar Wanderschuhe
- 1 Gürtel
- 1 T-Shirt
- 1 Paar Sandalen
- 1 Kopfbedeckung
- 1 Jeans
- 1 lange Stoffhose
- 1 kurze Hose / Shorts (auch zum Baden geeignet)
- 1 Regenbekleidung / Jacken

zusätzlich oder alternativ für Frauen:

- 1 BH
- 1 Bikini

#### **allgemein: Rucksack, Dokumente und Co.**

- 1 Rucksack
- (1 Tagesrucksack)
- 1 Taschenlampe
- 2 Batterien für den Ersatz
- 1 Nähzeug
- 1 Taschenmesser
- Streichhölzer (Tipp: vor Reiseantritt in Nagellack tauchen, schützt vor Feuchtigkeit und ist trotzdem entzündbar)
- Gürtel- und oder Brusttasche
- 2 – 3 Karabiner zum befestigen der Wasserflaschen am Rucksack
- Dokumente (Reisepass, Personalausweis, Auslandskrankenversicherung, Tickets etc.), wasserdichte Dokumententasche
- Adressbuch
- (Brillen – medizinisch notwendig, Sehfehler – immer über Optiker bzw. Augenarzt beraten lassen. Es ist sinnvoller eine Sonnenbrille sich auf die eigener Sehstärke anpassen zu lassen)
- Sonnenbrille mit Etui

#### **Übernachtung für Backpacking & Flashpacking**

- 1 Schlafsack
- 1 Jugendherbergsschlafsack / Hüttenschlafsack
- 1 Biwakmatte
- 1 Doppeldachzelt (möglichst mit Vorzelt)
- div. Zeltheringe, Ersatzplane (kleine Stücke) etc.



## Hygiene

- 1 Seife
- 1 Zahnpasta
- 1 Zahnbürste
- 1 Badetuch oder Reisehandtuch
- 1 Kamm
- 1 Bartschere
- 1 Rolle Toilettenpapier
- (1 Waschmittel)
- 1 Handspiegel
- Lippenpflege
- Hygieneartikel

zusätzlich oder alternativ für Frauen:

- Tampons
- Rasierer
- Haarbürste
- Haargummi
- Haarstylingprodukte / Kosmetika
- Menstruationsartikel
- Shampoo etc.
- Wattestäbchen
- (Nagelschere)

## Backpacker – Küche

- Vitamintabletten
- Campingkocher
- Brennstoff (Benzin, Gas o. ä.) je nach Campingkocher
- Campinggeschirr
- Campingbesteck
- 4 Stofftaschentücher
- 2 – 3 ein Liter Wasserflaschen mit Aufhängung am Verschluss
- 1 Essbesteck
- Wasserentkeimungsmittel
- Tee, (Kaffee)
- Salz, Pfeffer
- Camplebensmittel

## Orientierung

- Reiseführer & Karten
- Wörterbuch für Reisen in fremdsprachige Länder



- Schreibzeug (Bleistift schreibt immer, vorzugsweise weich)
- Notiz-, Tagebuch
- (Kompass & Navigation)
- Thermometer
- Armbanduhr mit Zeiger (wenn man mehrere Zeitzonen durchquert, empfehlen sich zwei Uhren)

detaillierte Informationen zur Notfallausrüstung unter:

<https://editioneurasien.de/backpacking-notfallausruestung-checkliste/>

### **Fotoausrüstung**

- 1 Sucherkamera – für Schnappschüsse und zum aus der Hand geben etc.
- 1 Spiegelreflexkamera – DSLR
- 1 Objektiv (28 – 80 mm)
- 1 Objektiv (100 – 300 mm)
- (1 Stativ)
- 2 UV-Filter
- div. Farbfilter
- div. Filme für analoge Aufnahmen
- Speicherkarten
- Ersatzbatterien, Akku, Ladegeräte

detaillierte Informationen zur Fotoausrüstung unter:

<https://editioneurasien.de/fotoausruestung-und-reisefotografie-ausruestung/>

### **Elektronisches & Digitales**

- Laptop
- externe Festplatten
- Smartphone (ohne SIM-Lock, idealerweise mit dem gleichen Betriebssystem des Laptops)
- Ersatzbatterien, Akku, Ladegeräte für diverse Geräte (Computer, Telefon, Fotoapparat, Taschenlampe etc.)
- universaler Stromstecker
- Stirnlampe
- Memory-Stick
- 5V und 12V Tragbares Solar Ladegerät
- Universalladegerät

### **Apotheke**

- 1 Fieberthermometer
- Brandsalbe
- Wundsalbe
- Durchfall- und Schmerztabletten



- div. Verbandsbinden
- Salzttabletten
- (Vitamin-tabletten)
- Pflaster
- Pinzette
- Desinfektionsspray
- Tabletten gegen Fieber, Erkältung
- Sonnenschutzmittel (ideal finde ich Sonnenschutzfaktor 30+)
- Moskitospray / Insektenabwehrmittel
- Apothekenartikel

detaillierte Informationen zur Notfallausrüstung unter:

<https://editioneurasien.de/backpacking-notfallausruestung-checkliste/>

### Nützliche Hilfen

- Kompressionstüten
- Reisewäschebeutel
- aufblasbares Nackenkissen
- Ohrstöpsel
- Vorhängeschloss (für Übernachtungen in Hotels oder Jugendherbergen etc.)
- Schlafmaske
- Reader für Bücher
- Kontaktlinsen
- Kontaktlinsenbehälter
- Kontaktlinsenlösung (Reise-Set)

---

## Zu Fuß von Dresden nach Dublin - 3100 Kilometer ohne Geld durch Europa



2006 - Edition ost / Verlag am park (Eulenspiegel Verlagsgruppe) - ISBN-13: 978-3-89793-124-4 - 100 s/w Fotografien - 14,90 Euro

3.100 Kilometer legte Jan Balster zurück – auf Schusters Rappen. Vom Ufer der Elbe bis an den Atlantik, quer durch Westeuropa via Schweiz, Frankreich, Großbritannien und Irland. Das besondere war nicht nur die Art des Reisens, sondern auch die Umstände: Balster hatte keinen Euro in der Tasche.

Sein lebendiger, anschaulicher Bericht über eine ungewöhnliche Entdeckungstour ist mehr als nur Mitteilung über ein Abenteuer. Es ist auch eine Einladung, mal über den deutschen Tellerrand zu schauen. Der Sachse ermuntert und ermutigt, aus dem alltäglichen Trott auszubrechen. Dazu bedarf es keines gefüllten Kontos, sondern nur etwas Mut.

Mehr Informationen: <https://editioneurasien.de/edition-eurasien-buecher/>