

## **CHECK & PACKLISTE**

### **Generell gilt:**

Leichte, atmungsaktive und bequeme Kleidung ist angebracht. Für die Abende und die kühlen Morgenstunden empfehlen wir wärmere Kleidung. Für Ausflüge in die Nationalparks ist gutes Schuhwerk und langärmelige Oberbekleidung geraten. Einen Regenschutz mitzunehmen ist immer zu empfehlen und eine Sonnenbrille ist unerlässlich. Wertsachen und Schmuck bitte im Hotelsafe deponieren oder besser einfach zu Hause lassen. Dein Hauptgepäck wird durchgehend im Innenraum des Fahrzeugs transportiert und ist dort allzeit griffbereit und sicher aufgehoben.

### **Reiseausrüstungsliste**

- 1 robuste Reisetasche (Schalenkoffer sind ungeeignet).
- 1 Tages-Rucksack mit Regenhülle zum darüber stülpen für Fotoapparat, Wasserflasche und Lunchpaket.
- 1 Paar profilstarke, knöchelhohe Wanderschuhe für das Gorilla/ Bwindi Tracking
- T-Shirts, Hemd/Blusen (auch langarmig, als Schutz vor Mücken).
- 2x 1-Liter Trinkflasche (Alu)
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Tuch, Sonnencreme, Lippenchutz, Brille).
- Badekleid/-hose.
- Frottiertuch für unterwegs.
- Toilettenartikel: Bürste, Zahnbürste, -pasta, Seife, Shampoo, etc.
- evtl. Kontaktlinsen, Kontaktlinsenmittel, Sitzcreme, Lippenpflege, Rasierzeug,
- Taschentücher, Erfrischungstücher.
- Insektenschutz, z.B. Antibrumm forte.
- Zwischenverpflegung, z.B. Getreide-/Energieriegel, Trockenfrüchte, Nüsse, Studentenfutter, etc.
- Geschmackspulver für Trinkwasser
- Taschenlampe (Stirnlampe von Vorteil) mit Ersatzbatterien.
- Steckdosen-Adapter, um mitgebrachte Elektrogeräte benutzen zu können.
- Schuh-Gamaschen, Handschuhe und ein Wanderstock. Es muss nicht gleich ein Trekkingstock aus Karbon sein... man kann auch einen geschnitzten Wanderstock vor Ort erstehen (10 US\$) und somit gleichzeitig ein nettes Souvenir von der Reise nach Hause nehmen.
- Einen Bikehelm tragen ist beim Fahrradfahren obligatorisch. Wir stellen Dir auf Anfrage einen Bikehelm zur Verfügung, falls Du Deinen Helm nicht mitbringen möchtest.
- Bikehose, Bikehemd, Bike Schuhe oder eine Bike Kombi sind sehr praktisch aber kein Muß.

### **Reiseapotheke**

- Ein kleines Erste-Hilfe-Set trägt jeder Teilnehmer immer mit sich (obligatorisch): Blutgruppenausweis, Merfenstift, Elastbinde und Pflaster, Druck- und Schnellverband für Notfallbehandlung unterwegs!
- Impfausweis: Allergien und Unverträglichkeiten von Arzneimitteln müssen vermerkt sein (z.B. Antibiotika, Penicillin etc.)
- Persönliche Medikamente: z.B. Vitamin B1, Mineralsalze, Schmerztabletten, Mittel gegen Reisekrankheit und sonstige individuelle Medikamente
- Lippenchutz mit hohem UV-Schutz (z.B. Daylong)

### **Reisedokumente, Versicherung, Geldbedarf**

- Reisepass / Visum Gültigkeitsdauer überprüfen (siehe Reisehinweise)
- E-Ticket / Flugplan
- Fotokopien aller Reisedokumente, wie Pass etc. mitnehmen und getrennt von den Originalen aufbewahren
- Bauchgurt für Pass etc. Jeder Teilnehmer ist für seinen Pass/ Ticket/Geld/ Kreditkarten selbst verantwortlich.
- Versicherung / Policen- und Notfallnummer der Reiseversicherung / Krankenkasse

☐ allgem. Geldbedarf pro Person für persönliche Ausgaben wie Getränke, Trinkgeld und Souvenirs ca. Euro 100.–

- Eine Kopie des Reisepasses sollte unbedingt vom Original getrennt mitgeführt sowie eine Kopie zu Hause hinterlegt werden. Im Falle eines Verlustes sind die Kopien eine große Hilfe bei der Ersatzbeschaffung.

- Bitte nehmen Sie die angegebenen Beträge in Euro oder besser in Dollar mit. (Dollarscheine dürfen frühestens im Jahr 2013 gedruckt sein!). Kleine Dollarnoten haben einen sehr schlechten Umrechnungskurs. 50 US\$ oder 100 US\$ Noten haben den besten Kurs.

- Sackmesser sowie flüssige Gegenstände (Sonnencreme, etc.) bitte im Reisegepäck verstauen (nicht im Handgepäck!).