

Surf- und Segelurlaub

Vor der Abreise besorgen oder erledigen:

- | | |
|---|---|
| ☐ Kreditkarte / EC-Karte / Geld in Landeswährung / Reiseschecks | ☐ Gas und Wasser abstellen |
| ☐ Reiserücktritt-, Gepäck-, Abbruch- und Auslandsrankenversicherung abschließen | ☐ Führerschein (ggf.) / Ausweispapiere |
| ☐ ggf. Auslandsrankenschein anfordern, falls keine europäische Krankenversicherungskarte vorhanden | ☐ Reiseunterlagen |
| ☐ Krankenversicherungskarte | ☐ Alarmanlage scharf stellen |
| ☐ Impfausweis, Impfungen | ☐ Visum |
| ☐ Wohnungsschlüssel hinterlegen | ☐ Ausweise auf Gültigkeit überprüfen |
| ☐ Urlaubsanschrift hinterlegen | ☐ Zeitschaltuhr für Innen- und Außenbeleuchtung einstellen |
| ☐ Hausbetreuung organisieren (Post, Blumen, Haustiere) | ☐ Notfallkarte |
| ☐ Wohnungsschlüssel hinterlegen | ☐ Batterien / Akkus laden |
| ☐ Zeitung abbestellen | ☐ Steckdosen-Adapter |
| ☐ Wertsachen deponieren | ☐ Vignette bzw. Mautkarte besorgen |
| ☐ Kühlschrank leeren | ☐ Adresse der deutschen Botschaft im Reiseland |
| ☐ Müll entsorgen | ☐ Reiseführer |
| ☐ AB einschalten oder Telefonrufumleitung auf Mobiltelefon einrichten (Zusatzkosten fürs Ausland checken!) | ☐ Internationale Versicherungskarte |
| ☐ Netzstecker von Elektrogeräten ziehen / Steckdosenleisten ausschalten | ☐ Adressen und Telefonnummern von Verwandten und Bekannten |
| ☐ Türen und Fenster verriegeln | ☐ Auslandstarif für Handy prüfen |
| | ☐ ggf. Online Check-in |
| | ☐ ethische und religiöse Richtlinien im Gastland einprägen |
| | ☐ _____ |
| | ☐ _____ |
| | ☐ _____ |

Einpacken:

1. Kosmetik /Hygieneartikel

- | | |
|--|--|
| ☐ Seife | ☐ Duschgel |
| ☐ Shampoo | ☐ Haargel bzw. -spray |
| ☐ Conditioner | ☐ Nagelpfeile / Nagelschere |
| ☐ Zahnbürste | ☐ Nagelbürste |
| ☐ Zahnseide | ☐ Parfüm |
| ☐ Zahnpasta und Mundwasser | ☐ Ersatzbrille |
| ☐ Zahnspange und Reinigungsmittel | ☐ Bodylotion |
| ☐ Bürste / Kamm | ☐ Deodorant |
| ☐ Rasierset | ☐ Handcreme |
| ☐ Sonnenschutzmittel | ☐ Spiegel |
| ☐ After-Sun | ☐ Fön / Lockenstab / Glätteisen |
| ☐ Kontaktlinsenpflege | ☐ Nagellack und -entferner |
| ☐ Gesichtscreme | ☐ Hygieneartikel |



- ☐ Schminkutensilien
- ☐ Wattestäbchen
- ☐ Haarspange
- ☐ Taschentücher
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Handtücher
- ☐ Waschlappen

- ☐ Pinzette
- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Insektenschutz
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

2. Reiseapotheke

(überprüfen, ob verschreibungspflichtige Medikamente ohne mehrsprachige Beglaubigung vom Arzt ins Urlaubsland eingeführt werden darf)

- ☐ Schmerztabletten
- ☐ Mittel gegen Übelkeit
- ☐ Verhütungsmittel
- ☐ Pflaster/Schere
- ☐ Wund-/Brandsalbe
- ☐ Toilettenspay
- ☐ Wichtige persönliche Medikamente
- ☐ Reisezielrelevante Medikamente

- ☐ Mittel gegen Allergien
- ☐ Mittel gegen Durchfall /Kohletablette
- ☐ Nasenspray
- ☐ Vitamin C gegen Seekrankheit
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

3. Kleidung

- ☐ Unterhosen / Slips
- ☐ Strümpfe / Socken
- ☐ Hemden / Blusen
- ☐ Jacken
- ☐ Hosen
- ☐ Schlafanzug / Nachthemden
- ☐ Schuhe / Hausschuhe
- ☐ Unterhemden
- ☐ Hemdchen / BHs
- ☐ Strumpfhosen
- ☐ Pullover
- ☐ Badehose oder Bikini

- ☐ Schal / Halstuch
- ☐ Kopftuch / Cap
- ☐ Sweatshirts / T-Shirts
- ☐ Jogginganzug / Sportbekleidung
- ☐ Sportschuhe
- ☐ Kleider / Röcke
- ☐ Leggings
- ☐ Gürtel
- ☐ Wäschesack
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

4. Fürs Handgepäck

- ☐ Fotoapparat
- ☐ Kopfhörer
- ☐ mp3-Player
- ☐ Essen und Trinken
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Kontakt-Telefonnummern /
Notfallnummern

- ☐ Wichtige Medikamente
- ☐ Sprachführer
- ☐ Lektüre
- ☐ Kaugummi / Mittel gegen
Reisekrankheit
- ☐ Nackenkissen
- ☐ Reiseunterlagen



- ☐ Feuerzeug
- ☐ Lippenbalsam
- ☐ Handcreme
- ☐ Kugelschreiber
- ☐ Taschentücher
- ☐ Geldbeutel

- ☐ Mobiltelefon
- ☐ Ladegerät für Handy / Digitalkamera
usw.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

5. Alles für den Surfgang / Segeltörn

- ☐ Rucksack / Badetasche
- ☐ Badetuch / Strandtuch / Matte / Decke
- ☐ Badeschuhe / Strandschuhe /
Schwimmschuhe
- ☐ Surfschuhe
- ☐ Kühltasche
- ☐ Sportbrille seitlich geschlossen
- ☐ Wasserdichte Hülle für Geld /
Ausweise
- ☐ Surfschein / Segelschein /
Bootsführerschein
- ☐ Neopren / Shorty / Neoprenhose /
Surfshirt
- ☐ Handschuhe
- ☐ Schwimmweste
- ☐ Bordschuhe mit heller Sohle und feiner
Struktur
- ☐ Rollreisetasche, die nicht bepackt ganz
flach ist

- ☐ Wasserdichte Jacke
- ☐ Dünnes, langärmeliges Shirt (bei akutem
Sonnenbrand und als Sonnenschutz)
- ☐ Rettungsweste
- ☐ Taucherflossen / Taucherbrille /
Schnorchel
- ☐ Wasserdichte Kameratasche
- ☐ Wasserdichte Mobiltelefon tasche
- ☐ Segelhandschuhe
- ☐ Ausreithose
- ☐ Footpads
- ☐ Leashes
- ☐ Repairkit
- ☐ Wasserdichte Beach Box zur
Aufbewahrung von Schlüsseln und
Geld
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____