

Vorschlag Packliste		
<u>Büro</u>		<u>Apotheke</u>
Personalausweis+ Reisepaß		Insektenschutz + Para-Pic
Bargeld (€)		Desinfektionsmittel
ec - Karte		Schmerztabletten
Auslandskrankenversicherung KK		Kohletabletten gegen Durchfall
Handy + Ladegerät		Elast. Binde, Klebeband, Pflaster
Tour - Infos; Botschaftsadressen, ...		Schere klein
Kartenmaterial		Mineral- und Vitamin-Tabletten
Adressen, auch Internet-Adressen		Augentropfen
Tagebuch		Oropax
2 Kugelschreiber		Wundheil-Creme
Notpack: Kopien aller Ausweise und Bargeld (€)		Rescue Creme
Passfotos Reserve		Lutschtabletten gegen Halsweh
		Perskindol, Tiger-Balsam
<u>Kleidung</u>		
kurze Hose, lange Hose		
Jacke wind- und wasserdicht		
Hose wasserdicht lang		<u>Velo</u>
3 Body		Flickzeug
3 Sitzeinlagen Polster		Luftpumpe
3 Paar Socken		2 Schläuche
3T-Shirts		2 Paar Bremsbeläge
leichte Jeans		Imbus-, Gabelschlüssel, Schraubenzieher
1 Paar geschlossene Schuhe		Kabelbinder
1 Paar offene Schuhe		Flaschenhalter für Trink-Flasche
Pullover Fleece		Kilometerzähler
Halstuch		Kompass
Schildmütze ev. Stirnband		Velo-Helm
Radler-Handschuhe		
Sonnenbrille		
Badehose		
Schlafanzug		<u>Verpflegung</u>
Leintuch-Schlafsack		2 Wasserflaschen
		Eistee Pulver
		Riegel als Notration
		Traubenzucker
		Zahnkaugummi
<u>Alltag</u>		
Nivea-Creme		
Sonnencreme		
Lippenschutz		
Shampoo + Festiger		<u>Sonstiges</u>
Zahnbürste, Zahnpasta		Kamera, Speicherkarten, Ladegerät
Handtuch		Spiel-Karten
Nagelschere, -feile		Plastiksäcke für alle Fälle
Papiertücher, Klopapier		Tagesrucksack
Taschenlampe		
Feuerzeug + Streichhölzer		
Sackmesser		
Fön		
Nähset		
Erfrischungstücher		
Tampons		
Brillenputztuch		
Schnur		