

BASIS-PACKLISTE FÜR FRAUEN AUF (GRUPPEN-) REISEN

In dieser Sammlung findest du alle Basics für eine Gruppenreise mit Frauen. Stell dir gerne in Kombination mit den Checklisten für unsere Spezialreisen deine eigene ultimative Liste zusammen.

FINANZIELLE MITTEL

- EC-Karte und / oder Kreditkarte (WICHTIG: Pins vorher testen und der Bank Bescheid sagen, wenn du im Ausland abheben wirst)
- Bargeld Euro und / oder Dollar in kleinen Scheinen (in der Auslandswährung, wenn erhältlich)
- Notfallnummer der Bank, falls die Karte gesperrt werden muss

DOKUMENTE

- Personalausweis oder Reisepass
- Krankenkassenkarte oder Auslandsrankenversicherung
- Impfpass oder digitale Kopien davon
- Kopien aller wichtigen Ausweispapiere, an anderer Stelle als das Original aufbewahrt
- ggf. Visum (in der Regel 3-4 Wochen vorher beantragen)

- Flugtickets / Bahntickets
- Adresse und Telefonnummer der (ersten) Unterkunft
- Reiseunterlagen

KLEIDUNG & SCHUHE

- Unterwäsche (für etwa 1 Woche reicht)
- Socken – für geschlossene Schuhe, aber auch für abends im Zimmer oder zum Schlafen
- ggf. gesonderte Schlafbekleidung (Doppelnutzung T-Shirt möglich!)
- T-Shirts, Blusen, Tops
- Pullover oder Sweatshirts oder (Strick-) Jacken
- Hosen und Röcke (kurz oder lang)
- ggf. "schickeres" Outfit (Kleid, Hose, Rock) für abends
- Flip-Flops oder Sandalen, bequeme geschlossene Schuhe (je 1 Paar)

FUNKTIONSSTÜCKE

- Sonnenbrille
- Kopfbedeckung
- (Regen-) Jacke
- kleines Reisehandtuch (am besten aus Mikrofasern)

- Beutel für schmutzige Wäsche
- ggf. biologisch abbaubares Waschmittel
- Edition Wechseljahre: kleiner Fächer für die Hand

KOSMETIK- & HYGIENEARTIKEL

- Duschgel und Bodylotion
- Gesichtspflege
- Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide
- Haarpflege
- ggf. Kamm oder Bürste, Haargummis oder Haarklammer
- Sonnencreme
- ggf. Tampons und Binden
- ggf. Rasierutensilien
- Taschentücher und Wattestäbchen
- Deo
- ggf. Insektenspray
- ggf. Kontaktlinsen und Reinigungsmittel, Brille
- Nagelfeile, Nagelschere

REISEAPOTHEKE

- Dauermedikamente und Supplements
- Medikamente gegen Allergien
- Individuelle 1. Hilfe für aufkommende Erkältung (Vitamin C und Zink, Echinacea, etc.)
- Medikamente gegen Magen-Darm / Reiseübelkeit
- Elektrolyte wie Elotrans
- Schmerzmittel
- Pflaster, ggf. Blasenpflaster
- elastische Binde gegen Verstauchungen
- Desinfektionsgel/spray
- Wundsalbe
- ggf. beruhigende Salbe für Insektenstiche
- Pinzette
- Mundschutz

TECHNIK & ZUBEHÖR

- Smartphone oder einfaches Telefon
- ggf. zusätzlich E-Reader / Tablet / Laptop
- passende Ladekabel

- ggf. Kopfhörer
- ggf. Powerbank
- ggf. Steckdosenadapter
- ggf. Kamera und Speicherkarten

NACHHALTIG UNTERWEGS

- Trinkflasche
- Picknickbox (am besten auslaufsicher)
- Pflegeprodukte in einer umweltverträglichen, abbaubaren Variante
- statt kleine Größen der Pflegeprodukte zu kaufen, kleine nachfüllbare Flaschen anschaffen oder feste Produkte ohne Plastikverpackung testen
- alles, was du Zuhause eher nicht benutzen wirst, kannst du ggf. von Freund:innen ausleihen oder Secondhand kaufen

KLEINE EXTRAS

- Notizbuch und Stift
- Schloss für das Gepäck

Viel Freude beim Packen wünscht dir das Team von WomenFairTravel!