

DEINE PACKLISTE FÜR DEN AKTIVEN SOMMERURLAUB

VOR DEM URLAUB ABKLÄREN

- Brauchst du ein Visum für das Reiseland?
- Ist dein Reisepass noch gültig?
- Hast du alle nötigen Impfungen und einen Impfnachweis?
- Hast du alle nötigen Versicherungen, z. B. für Krankenkasse, Auto oder eine Reiserücktrittsversicherung?

FÜR DEN STRANDTAG

- Sonnenschutz z. B. Sonnencreme, Sonnenbrille und Sonnenhut
- Wenn erlaubt, eine Strandmuschel für Wind- und Sonnenschutz
- Ein großes Badehandtuch, damit du dich am Strand nach dem Baden gemütlich hinsetzen kannst
- Badesachen (am besten zweimal, um nasse Kleidung zu wechseln)
- Gibt es einen Stein- oder einen Sandstrand? Evtl. Schwimm- und Badeschuhe
- Ausreichend zu Trinken und Snacks
- Sandspielzeug und Strandspiele für Sport und Spaß

FÜR WANDERAUSFLÜGE

- Gut sitzende, wasserdichte Wanderschuhe und Funktionssocken
- Blasenpflaster
- Einen Rucksack, der groß genug ist für die Wasserflasche, Proviant und eine kleine Reiseapotheke
- Evtl. eine leichte Regenjacke und Regenhülle für den Rucksack
- Sonnenschutz
- Kleiner Müllbeutel, damit nichts in der Natur zurückbleibt
- Karte, Kompass und Wanderführer



FÜR DEN STADTBUMMEL

- Bargeld in der Landeswährung (informiere dich am besten schon vorher wo du Geld abheben und tauschen kannst)
- Deine EC- oder Kreditkarte und die Nummer deiner Bank, damit du sie bei Bedarf sperren lassen kannst
- Ein Tagesrucksack, in dem Wertsachen diebstahlsicher verstaut werden können, alternativ ein Brustbeutel
- Handy, Kamera und eine Powerbank
- Leichter Regenschirm und Sonnenschutz
- Praktische Apps, die dir helfen, dich in der fremden Stadt zurechtzufinden

DEINE REISEAPOTHEKE

- Medikamente, die du täglich einnehmen musst in ausreichenden Mengen
- Verbandzeug, Schmerz-, Magen- und Durchfalltabletten
- Wund- und Heilsalben
- Zeckenzange für Wanderungen
- Mückenspray