

Egal, wohin und womit es in die Ferien geht ...

Hier finden Sie die Checkliste für Ihre Individualreisen.

Trekking/Wandern

- Reiseapotheke (s. Checkliste)
- Isoliermatte/Luftmatratze
- robuste Trekkingschuhe
- wasser- und winddichte Jacke, z. B. Goretex:
Es sollte möglich sein, unter dieser Jacke einen Faserpelz zu tragen.
- Alarmgerät/Trillerpfeife
- Taschenlampe mit Reservebatterien
- Schlafsack
- Taschenmesser
- Mini-Essbesteck
- ausziehbare Wanderstöcke
- Wasserflasche
- Hängematte
- Überhose (wasser- und winddicht)
- Unterwäsche aus Kunstfasern (aus Naturfasern weniger geeignet, da der Schweiß nicht austreten kann = Auskühlung)
- spezielle Socken für Trekkingschuhe
- Mütze oder Hut mit Befestigungsbündel, Etui
- Thermosflasche
- Wassersack
- evtl. Gamaschen
- Proviant
- Trekkingkarte
- evtl. Trekkingpermits (z. B. Nepal)
- lokales Geld in kleiner Stückelung
- Kerzen und Streichhölzer
- WC-Papier und Feuerzeug,
um jeweils das Papier zu verbrennen
- biologisch abbaubare Seifen
- lange Reserveschnürsenkel
- Zelt und Zubehör
- Kochausrüstung
- unverderbliche Essensnotportionen
- Kälteschutzkleidung
- Kletterausrüstung
- Höhenmesser, Kompass, GPS, Satellitentelefon
- Rettungsdecke (Aludecke)

Autoferien

- Autoapotheke
- Rettungsdecke
- Sicherheitsweste, Warndreieck
- Fahrzeugpapiere
- Inspektion / Autowartung
- Reserveöl
- Grüne Versicherungskarte
- Ersatzreifen überprüfen
- Wagenheber
- Reserveschlüssel (separat aufbewahren)
- Sonnenschutz
- Batterie vorsorglich laden
- Strassenkarte/Navigationssystem
- Unterhaltung für Kinder (Bücher, Spiele, Malvorlagen, Gameboy/PSP)
- ETI-Schutzbrief
- Verpflegung/Getränke

Ferien am Strand

- Reiseapotheke
- Badehose/Badeanzug/Bikini
- Badeschuhe
- Strandmatte/Klappstuhl
- TopPharm Sonnenschirm
- Schwimmhilfe
- Sonnenschutz, Après-Soleil,
Mittel gegen Sonnenbrand
- Taucherbrille/Schnorchel/Flossen
- Strandspiele und Kühltasche
- Badewatte für Kinder

Ihre TopPharm Apotheke:
