



PACKLISTE

**FÜR DEINE REISE**  
Tipps zum Einpacken

# REISECHECKLISTE

In dieser Checkliste findest du je nach Bedarf die Empfehlungen unserer Profis.

## VORBEREITUNGEN

Impfungen/Gesundheits-  
check, Impfausweis  
Reisepass/Visum besorgen  
Versicherungsschutz  
prüfen (Reiseversicherung)  
Krankenkassenkarte  
Wichtige Dokumente  
kopieren / in der Cloud ablegen  
Geld / Fremdwährungen  
EC / Kreditkarten  
Handyvertrag bezüglich  
Roaming prüfen  
Int. Führerschein beantragen  
Reisedokumente  
Schweizer Botschaft und  
Tourismusbüro vor Ort  
Post / Abos unterbrechen  
Zahlungen erledigen  
Schlüssel hinterlegen  
Haustiere versorgen  
Pflanzen versorgen  
Ferienadressen hinterlegen  
Reisegepäck beschriften  
Heizung auf Frostschutz, Gas/  
Wasser/Strom prüfen/abschalten  
Gepäckwaage

---

---

## UNTERWEGS

Handy / Kopfhörer  
Ladekabel  
Reiseadapter  
Brille / Ersatzbrille /  
Brillenrezept  
Kontaktlinsen / Kontakt-  
linsenmittel  
Sonnenbrille (mit Band)  
Feldstecher  
Persönliche Adressliste  
Notfallnummern  
Notfallausweis mit Infos zu  
Allergien, Blutgruppe,  
Krankheiten, etc.  
Visitenkarten  
Wertsachenbeutel  
für unter der Kleidung  
Gepäckschlösser / Schlüssel  
Messer / Multifunktionstool  
nicht ins Handgepäck  
Reiseführer / Reiselektüre  
Sprachführer /  
Übersetzungssapps  
Reise-Waschmittel  
Nackenkissen  
Spiele  
Musikinstrument  
Rucksack mit Regenhülle  
Rollkoffer/Duffelbag

---

---

## BEKLEIDUNG & SCHUHE

Wärmende Jacke  
Regenschutz  
Fleecejacke / Pullover  
Reisehose  
Trekkinghose  
Shorts / Röcke  
Hemden / Blusen / T-Shirts  
Unterwäsche / Socken  
Thermounterwäsche  
Pyjama  
Badehose / Bikini  
Handschuhe  
Halstuch  
Stirnband / Mütze  
Sonnen- / Regenhut  
Gürtel  
Multifunktionsschuhe /  
Turnschuhe  
Sandalen  
Nähzeug

---

---

## GESUNDHEIT & KÖRPERPFLEGE

Moskitonetz  
Insektenschutzmittel  
Wasserfilter  
Chem. Wasserentkeimung  
Wasserflasche / Trinksystem  
Medikamente  
Erste-Hilfe-Set  
falls eine Schere enthalten ist,  
diese nicht ins Handgepäck  
Desinfektionsmittel  
Präservative /  
Verhütungsmittel  
Binden / Tampons /  
Slipeinlagen / Hygienebeutel  
Sonnenscreme  
Rasierzeug

Seife / Shampoo / Deo  
Zahnbürste / -pasta  
Frottier- / Microfasertuch  
Haarbürste / Kamm / Föhn  
Blasenpflaster  
WC-Papier / Feuchttücher  
Nagelschere  
nicht ins Handgepäck  
Haargummis / Haarklammer

---

---

## ÜBERNACHTEN & KOCHEN

Zelt / Tarp / Zeltschnur /  
Ersatzstangen  
Zeltunterlage  
Heringe  
Biwaksack  
Schlafsack / Inlett  
Liegematte / Reparaturset  
Hängematte  
Kocher / Zubehör  
Landesbestimmungen für  
Brennstoffe prüfen: Was darf  
eingeführt werden?  
Sitzunterlage / Stuhl  
Pfannen / Grillrost  
Geschirr / Besteck / Becher  
Thermosflasche  
Laternen / Stirnlampe  
Kerzen / Streichhölzer  
Ohropax

---

---

## ORIENTIERUNG & TECHNIK

Kompass  
Höhenmesser  
Satellitennavigation GPS  
(Offline-)Karten  
Batterien/Akkus  
Powerbank  
Solarladegerät  
Satellitentelefon  
Entsprechende Ladekabel

---

---

## VELO / BIKE-TOUREN

Velo  
Packtaschen  
Lenkertaschen  
Schloss  
Rückspiegel  
Velolicht  
Helm  
Bikeschuhe  
Bikehandschuhe  
Spanngummis  
Velocomputer  
Werkzeug / Reifenflickzeug  
Isolierband / Kabelbinder  
Pumpe  
Velohose / Trikot  
Windstopper  
Karten / Routenplan  
Ersatzschlauch  
Ersatzhaken für Velotasche  
Ersatzspeichen  
Ersatzbremsbeläge  
Ersatzkette  
Kettenöl  
Protektoren  
Ladegerät für E-Bike

---

---

## FOTOAUSRÜSTUNG

Kamera / Stativ  
Speicherkarten  
Batterien / Ladegeräte  
Reinigungsmaterial

---

---

## WINTERSPORT

Skis / Snowboard / Splitboard  
Ski- / Snowboardschuhe  
Felle  
Harscheisen  
Stöcke  
Schneeschuhe  
Schaufel  
LVS  
Sonde  
Lawinenairbag  
Helm  
Warme Socken  
Handschuhe  
Mütze  
Brille  
Skibrille  
Wasserdichte Winterjacke  
und Hose  
Warme (lange) Unterwäsche  
Rucksack mit Schneeschuh-  
oder Skitragesystem  
Skiwachs  
Wärme-Pads  
Informationshilfen zur  
Lawinensituation z.B. für die  
Schweiz «White Risk App»

---

---

## TREKKING & BERGTOUREN

Stöcke

Trekking-/Bergschuhe

evt. steigeisenfest

Helm

Trekkingsocken

Schneebrille

Ersatzschnürsenkel

Klettergurt mit

2 HMS-Karabiner und

Sicherungsschlinge

Sicherungsgerät

Klettermaterial

Expressschlingen,

Keile/Klemmen

Seil

Eispickel

Steigeisen

Eisschraube(n)

Notbiwaksack

---

---

## WASSERSPORT

Boot

Schwimmweste/Signalpfeife

Karabiner/Reepschnur

Spannriemen/Panzertape

Neoprenanzug/

Handschuhe/Socken

Paddeljacke

Wasserdichte Packsäcke

Trockentonne

Wasserpumpe oder

Schöpfkelle

Schwimmendes Seil

Ersatzkleider

Paddel/Reservepaddel

Spritzdecke

Wurfsack

Signalraketen

Messer

Packsack (Drybag)

---

---

## REISEMEDIZIN

Die richtige Ausrüstung ist wichtig. Aber auch Aspekte der Reisemedizin solltest du in deiner Planung berücksichtigen. Beratung und Fachstellen findest du hier:

### ZÜRICH

Zentrum für Reisemedizin  
der Universität Zürich  
[www.reisemedizin.uzh.ch](http://www.reisemedizin.uzh.ch)

### BERN

Impf- und Reisemedizin  
am Inselspital  
[www.infektiologie.insel.ch](http://www.infektiologie.insel.ch)

### BASEL

Zentrum für Tropen- und  
Reisemedizin des Schweizeri-  
schen Tropen- und Public He-  
alth-Institutes  
[www.swisstph.ch](http://www.swisstph.ch)

### SCHWEIZWEIT

[www.healthytravel.ch](http://www.healthytravel.ch)

# UNSERE SERVICES

Wir unterstützen dich gerne bei der Reisevorbereitung und auch danach mit unserem Service-Angebot.

## PERSONAL SHOPPING

Vereinbare bei uns einen Termin für das kostenlose Personal Shopping. Wir bieten dir eine auf deine Pläne zugeschnittene Beratung – ungestört vom sonstigen Verkaufsbetrieb.

## MIET-SERVICE

Bei uns kannst du Ausrüstung auf Zeit mieten.

## WINTER-SERVICE

Unsere Profis machen deine Ausrüstung fit für den Schnee: Mit Services für deine Skis, dein Snowboard, dein Splitboard, einem IVS-Update oder einem Bootfitting für deine Tourenskischuhe.

## PFLEGE-SERVICE

Nach einigen Wochen unterwegs müffelt dein Schlafsack oder deine Daunenjacke braucht eine gründliche Reinigung? Wir kümmern uns darum, reinigen und imprägnieren deine Ausrüstung professionell.

## REPARATUR-SERVICE

Deine Ausrüstung hat auf deinen Abenteuern Schaden genommen? Bringe dein Equipment bei uns zur Reparatur vorbei.



[TRANSA.CH/SERVICES](https://transa.ch/services)