

Checkliste für die Vorbereitung

Hake einfach alles ab, was du schon besitzt und was noch angeschafft werden muss.
 Dies ist meine eigene Empfehlung und sollte ganz individuell betrachtet werden.
 Es ist lediglich mein Tipp für Dinge, die ich für mich als nötig erachtet habe und soll dir einfach einen Leitfaden an die Hand geben.

Wichtiges Gepäck+Technik	bereits vorhanden	muss angeschafft werden	brauche ich nicht
<u>Gepäck</u>			
Rucksack/Daypack ca. 20-35l			
Trekkingrucksack 55-75l			
Regenhaut für den Trekkingrucksack			
Packsack für Rucksack (für Flug)			
Schlafsack			
<u>Technik</u>			
Smartphone			
mp3-Player			
Netbook/Notebook + Ladegerät und Zubehör			
Stromadapter mit mehreren Buchsen			
Kamera + Kameratasche + Ladekabel + Speicherkarten + Akku + Ersatzakku + USB-Kabel			
Kartenleser für deine Kamera-Speicherkarte, falls an Netbook nicht vorhanden			
USB-Stick			
externe Festplatte			
Taschenlampe			
Föhn (kannst du problemlos im Warehouse vor Ort kaufen)			

Kleidung und Schuhe	bereits vorhanden	muss angeschafft werden	brauche ich nicht
Softshelljacke			
Winterjacke/Skijacke			
Regenjacke			
alte Sachen Arbeitskleidung (max. 1 Set) ("alte Sachen" für Farmjobs; Arbeitshemd, problemlos im Warehouse zu kaufen)			
T-Shirts/ Sweatshirts			
Sonnenbrille + Etui			
Kurze + lange Hosen; Jeans+Gürtel (Fleece-)Pullis			
bequeme Kleidung			
Sportbekleidung			
etwas Schickes			
Unterwäsche + Socken (für ca. 12 Tage)			
Badesachen			
Handtuch			
Pyjama			
Halstuch			
Mütze			
Schal			
Handschuhe			
Schuhwerk			
Wanderschuhe			
Halbschuhe			
Flipflops / Sandalen			

Kultursachen	bereits vorhanden	muss angeschafft werden	brauche ich nicht
Sonnencreme (am besten vor Ort kaufen)			
After-Sun-Lotion			
Zahnbürste + Zahnpasta + Zahnseide			
Rasierer + Rasierschaum			
Bürste + Kamm			
Deo + Parfüm			
Lippenpflege			
kl. Duschgel + kl. Shampoo			
Nagelset			
Handcreme			
Haarspangen/ Haargummi			
Wattestäbchen			
Tampons			
kl. Haarspray			
Gesichtsreinigung			
Gesichtscreme			
Concealer, ... (was man individuell gern an Make-up mitnehmen möchte)			
Reisewaschmittel			

Reiseapotheke	bereits vorhanden	muss angeschafft werden	brauche ich nicht
(Kopf-)Schmerztabletten			
Wund- und Heilsalbe			
Pflaster			
Desinfektionsspray			
Mittel gegen Durchfall			
Salbe gegen Mückenstiche (Tipp: Tigerbalsam)			
Nasenspray			
Mückenspray (am Besten mit Deed)			
Antibakterielle Tücher			
Cetirizin Hexal Allergietabletten			
Verbandszeug (Bandagen/ Mullbinden)			
etwas gegen Erkältung/Husten			
individuell benötigte Medikamente			

Sonstiges	bereits vorhanden	muss angeschafft werden	brauche ich nicht
Arbeitszeugnisse (Kopie auf USB-Stick reicht aus)			
CV - Lebenslauf (auf Englisch)			
Passbilder			
Medizinische Dokumente, Impfpass, Allergiepass			
Kopien aller wichtigen Dokumente			
Reiseführer			
Schreibzeug			
Taschenmesser (nicht ins Handgepäck)			
Ohrenstöpsel			
durchsichtiger, verschließbarer 1l-Beutel für Flüssigkeiten im Handgepäck			
Wäscheklammern + Leine			
Schlafbrille			
Spielkarten			
Näh- und Flickzeug			

FORMELLES	erl.
Flugtickets & Bahntickets	
gültiger Reisepass	
Ausdruck der Visums-Bestätigungsmail + Zahlungsbestätigung	
Buchungsbestätigungen	
Adresse deiner ersten Unterkunft (muss man oft bei Ankunft am Flughafen angeben)	
Nummern und Adressen von abgeschlossenen Versicherungen, Notrufen, Banken	
stabilen Ordner für Erinnerungen, Bewerbungsunterlagen, Kopien etc.	
Kopien am besten auf USB-Stick zur Sicherheit mitnehmen	
den Lebenslauf als CV (könnt ihr schon zuhause vorbereiten)	