



Mule Trails Namibia

Ausrüstungscheckliste: Mule Trails Namibia

Stand: November 2008

Liebe Reiseteilnehmer,
liebe Trekkingfreunde,

diese Checkliste ist eine Aufstellung aller **empfehlenswerten** Gegenstände und der notwendigen Dokumente für den Mule Trail.

In den Kästchen können Sie zu Ihrer Kontrolle „abhaken“, was Sie schon eingepackt haben.

- Impfpaß mit Kopie (nur wer möchte)
- Reisekranken/Rücktransport – Versicherungsschein
- Tages-Rucksack – es sind 6-8 Kg selber zu tragen
- Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis -5 Grad tauglich (eine aufblasbare Isomatte wird gestellt)
- Sandalen z.B. für Flussdurchquerungen
- Trekkingschuhe (Leichtbergstiefel) mit guter Profilssole, knöchelhoch – muß guten Halt geben -und gut eingelaufen sein
- Teleskopstöcke, wenn vorhanden

- Leichte Windjacke wind- und wasserdicht
- Pullover oder Jacke (Fleece)
- Kurzarm-Hemden / T-Shirts
- Lange Hose (Trekkinghose)
- Bequeme Freizeithose, gut als Wärmeschutz, oder Wanderhose einsetzbar
- Kurze Hose / Bermuda
- Badebekleidung
- Unterwäsche
- Strümpfe

- Trinkflasche 2-3 Liter
- Sonnenhut
- Sonnenbrille in bruchfestem Etui
- Sonnencreme und Lippenbalsam (Empfehlung 30-er)
- Waschzeug (Seife biologisch abbaubar)
- Toilettenpapier, Taschentücher, Feuchttücher, Oropax

- Stirnlampe mit Ersatzbatterien

- Fotoausrüstung (mit Ersatzbatterie und genügend Filmen)
- Fernglas
- Schreibzeug
- Brillenträger Ersatzbrille in bruchfestem Etui mitnehmen
- persönliche Medikamente
- Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Husten, Kopfweh, Kreislaufprobleme
- Elektrolyt- und/oder Mineraltabletten (Calcium und Magnesium - wer möchte) zum Auflösen oder Schlucken
- Blasenpflaster
- Insektenschutz
- Plastik- oder Nylonbeutel für Schmutzwäsche und Problemmüll zum nach Hause nehmen (z.B. Batterien und Alu)
- Micropur zur Wasserentkeimung (wer möchte)