



## Lieber Reisegast,

mit der Pack- und Checkliste starten Sie mit einem guten Gefühl in den Urlaub. Wenn Sie einen Punkt erledigt haben, können Sie ihn einfach abhaken und sich somit ganz entspannt um die wichtigen Dinge vor Ihrer Reise kümmern.

### Vor der Reise

- Gültigkeit Personalausweis und Reisepass überprüfen
- Reiseversicherung abschließen
- Bargeld vor der Reise abheben
- Telefonnummer für EC- und Kreditkarten / SIM-Karten-Sperrung notieren
- Notfallnummer der Krankenkasse oder Nummer des Hausarztes notieren

### Dokumente

- Reiseunterlagen von Vitaliamo-Reisen
- Personalausweis
- Rezept
- Arztbriefe / Unterlagen
- Krankenversichertenkarte

### Handgepäck

- Kulturbeutel
- Kosmetika in Reisegrößen (max.100 ml)
- Handyladekabel / Tablet für Internetzugang
- Bequeme Kleidung / Hausschuhe
- Persönliche Medikamente
- Pflaster / Taschentücher
- Lesebrille / Handbuch / Ohrstöpsel / Schreibzeug
- Regenschirm / Regenmantel

### Reiseapotheke

- Gewohnte Medikamente in ausreichender Menge
- Medikamentenplan
- Desinfektionsmittel
- Schmerzmittel
- Mittel gegen Reisekrankheit und Allergien
- Insektenschutzmittel
- Sonnenschutz
- Wundsalbe



### Hygiene

- Haarbürste / Kamm
- Deo
- Reiseset: Body Lotion etc.
- Sonnenschutzcreme im Sommer
- Kontaktlinsen falls vorhanden
- Kulturtasche
- Lippenbalsam
- Nagelpflegeset
- Rasierer
- Tages-, Gesichtscreme
- Zahnbürste / Zahnpasta

### Kleidung und Schuhe

- Badesachen
- Hosen / Shorts, kurz
- Hosen / Jeans, lang
- Jacke
- Jogginganzug für Zimmer und Gymnastik
- Sweatshirts
- Schlafanzug / Nachthemd
- Socken
- Unterwäsche
- T-Shirts
- Elegante Kleider für Dinner und Veranstaltungen
- Badelatschen / Flip Flops
- Schuhe zum Wechseln
- Sportschuhe
- Elegante Schuhe

### Nützliches

- Nähset
- Handwaschmittel
- Brillenputztücher / Feuchttücher
- Handtasche / Rucksack
- Batterien / Akkus

