

Reisecheck- & Packliste 'Schweden'  
 Samstag 15. Juli 2006 – Samstag 12. August 2006  
 Patricia Kottmann & Markus Koller

---

Vor Abreise zu erledigen .....	1
Kleider .....	1
Schuhe .....	2
Bike .....	2
Camping .....	3
Necessaire / Apotheke .....	5
Finanzen .....	6
Diverser Kleinkram .....	6
Papiere .....	6
Persönliche Sachen .....	7
Esswaren .....	7

MATERIAL	PATRICIA	MARKUS	BEMERKUNGEN
----------	----------	--------	-------------

Vor Abreise zu erledigen			
Flugticket Zürich-Karlstad & Lulea-Stockholm-Zürich buchen	x	x	i.O.
Wohnung hüten: Schlüssel übergeben an Claudia & Carsten	x	x	i.O.
Administration: Post zurückhalten lassen	x	x	i.O.
Tagi-Abo unterbrechen (15.07.-11.08.06)	-	x	i.O.
Coop-Zeitung unterbrechen (12.07.-11.08.06)	-	x	i.O.
Migros-Magazin unterbrechen (12.07.-11.08.06)	-	x	i.O.
PC Backup durchführen	x	x	i.O.
Telefonbeantworter ausschalten	x	x	i.O.
Kühlschrank abtauen & ausschalten	x	x	i.O.
elektrische Geräte ausstecken	x	x	i.O.
SBB: GA zurückgeben	x	x	am Flughafen
Gepäck wägen	x	x	i.O.
Krankenkasse abklären: Auslandschutz?	x	x	i.O.
Homepage vorbereiten	x	x	
Falls Reise mit Flug startet: Beachten, welche Teile ins Handgepäck sollen & welche nicht!	x	x	i.O.

Kleider			
Ärmelloses T-Shirt	2	1	
T-Shirt	2	2	
Dünner Fasi	1	1	dient auch als Kopfkissen (mk)
Kapuzenjacke Adidas	1	-	

MATERIAL	PATRICIA	MARKUS	BEMERKUNGEN
Langarmshirt	1	-	
Langarmhemd	1	1	unsere tägliche Bikebekleidung!
Shorts	1	1	
Velohose kurz	1	1	
Velounterhose	1	1	
¾ Tights	-	1	
lange Hose (leicht)	1	1	mit abnehmbaren Beinen
Trainerhose	1	-	
U'hose	3 (1x Boxershorts)	3 (1x Boxershorts)	
BH	1	-	
Socken dünn (abends)	1	1	
Socken kurz (Velo)	2	2	
Pijama kurz	1	1	
Regenjacke dünn	1	1	
Regenhose	1	1	
Regengamaschen	1	1	
Regenhandschuhe	1	-	
Bikini / Badehose	1	1	
Schweisstüchli	1	1	
Sonnenschutz (Hut o.ä.)	1	-	
Sonnenbrille	1	1	
Sonnenbrillen-Bündel	2	2	1x lang 1x kurz

Schuhe			
Veloschuhe für Clickpedale	1	1	
Teva-Sandalen	1	1	

Bike			
Bike	1	1	Hardtail mit Federgabel
Velo-Plastiksäcke für Flugzeugtransport	-	2	von SBB
Bob/Yak-Veloanhänger	-	1	
Bob/Yak-Schnellspanner	-	1	
Ersatzsplint für Bob/Yak	-	2	
Ortlieb Rack-Pack XL, 89l (als Bob/Yak-Tasche)	-	1	
Velohelm	1	1	
Reifenheber	3	3	
Schlauchflickzeug	x	x	20-30 Flicker
Ersatzschlauch Bike	1x 26"	1x 26"	
Ersatzschlauch Bob/Yak	-	1x 16"	
Pumpe	1	1	
Ventiladapter Presta2Schrader ('Französisch2Auto')	-	1	

MATERIAL	PATRICIA	MARKUS	BEMERKUNGEN
Öl	-	1	
Gewebeklebeband schwarz, ca. 1cm breit	x	-	
Ducktape-Gewebeklebeband silbrig, 5cm breit	-	x	
Gummischleifer	2 normale	2 normale 1 'Spinne'	
Bidon	1x 0.8l 1x 1.0l Pet	1x 0.8l	normaler Bidonhalter
Petflasche	-	1x 1.5l	Petflaschenhalter
Velocomputer	'Cateye Enduro 2'	'Ciclomaster CM434' mit Höhenmesser	
Spitzzange mit Seitenschneider	-	1	
'Engländer'	-	150 mm	
Inbusschlüssel	-	3, 4, 5, 6, 8 mm	
Bremsklötze	-	2 Paar	nur Gummi, ohne Bremsschuhe
Bremskabel	-	1	
Gangkabel	-	1	
einige M5-Schrauben (mit Inbus-Kopf) & Muttern, div. Längen	-	x	
M6-Schrauben, 10mm	-	4	für Bremskabelbefestigung
einige Kabelbinder	-	x	
Eisendraht verzinkt, 0.5mm	-	x	
Speichen fest, inkl. Nippel	-	3x 262mm 3x 264mm 3x 265mm 3x 266mm	mk h. R mk h. L, mk v. pk h. R pk h. L
Zentrierschlüssel	-	1	
Zahnkranzabnehmer	-	1	'NBT2 Touren-Innenringlöser'
Kettenstifte	-	3x 8-fach 3x 9-fach	mk pk
alter Putzlappen	-	2	
Feuchttüchli	x	x	
LED-Rücklicht	1	1	
Rückspiegel	-	1	
Veloschloss	1x Kabelschloss	1x Spiralkabelschloss	je 2 Schlüssel

Camping			
Zelt (Hilleberg Nammatj 2 GT, 3.3kg)	-	1	
Zeltunterlage für Innenzelt (Hilleberg Nammatj 2 GT)	-	1	
Heringe	-	20 (+5 Ersatz)	
Innenzelt Stangenhalter	-	4	
Zeltflickzeug	-	x	
Zeltputzlumpen	-	1	
Rettungsdecke	-	1	
Schlafsack	1	1	
Seideninlet	1	1	
Therm-a-Rest-Mätteli	1	1	
Kopfkissen	1	-	

MATERIAL	PATRICIA	MARKUS	BEMERKUNGEN
Flickzeug Therm-a-Rest	-	x	
Daypack-Rucksack	-	1	Asics
Ortlieb Velotaschen hinten, Bike-Packer Plus, 40l	2	2	
Ortlieb kleine Aussentaschen, 1.8l	2	-	
Ortlieb Lenkertasche, Ultimate3 Plus, 6l	1	1	
Ortlieb Packsack PS17, M, 35l	1	1	
'Bauchnabelkiosk', Lowe Alpine	-	1	
kleines 'Handtäschli', Eastpak	1	-	
Benzinkocher MSR Whisperlite inkl. Benzinpumpe & Filter	-	1	
Benzinflasche	-	1x 0.7l MSR 1x 0.5l Pet	0.7l reicht für ca. 6x Kochen inkl. Kaffeewasser
Reinbenzin	-	x	erst in S kaufen!
Feuerzeug	1	2	
2 Pfannen (2l, 1.5l) & Deckel & Griff, MSR	-	x	
Holzkelce	1	-	
Mini Schwingbesen	1	-	
Plastikbecher	2	-	
Plastikteller	2	-	
Tupperware	-	1x 1025ml 1x 200ml	für Essensresten für Butter
Besteck: Gabel & Löffel	2	-	
Messer	1	-	
Gewürze: Kräutersalz Bouillon italienische Kräuter Aromat Pfeffer Muskat Curry Paprika Mexican	-	1x 125ml 1x 250ml 1x 125ml  1	Reisemischdose
Bratöl	-	1x 125ml	
Kaffee sofortlöslich	1x 100gr	-	
Milchpulver	1x 250ml	-	
Tee, Pfefferminz	ca. 10 Beutel	x	
Zucker	ca. 10 Beutel	x	
Honig	in Kunststofftube	1	
Konfiture	in Kunststofftube	1	
Abwaschmittel	kleine HELD-Flasche	1	
Schwamm (gelb-grün)	1	-	
Abtrocktüchli	1	-	
Nagelbürsteli für Reinigung der Tevas	1	-	
Hand-Waschmittel	in Tube	1	
Sackmesser	1	1	
Stirnlampe	1	1	
Thermosflasche SIGG	-	1x 0.7l	
Ortlieb Wasserbeutel 4l	-	1	
Katadyn-Wasserfilter Modell 'Hiker'	-	1	
Micropur Forte MF 125T, Tabletten	-	75 Stück	

MATERIAL	PATRICIA	MARKUS	BEMERKUNGEN
----------	----------	--------	-------------

Strohmatte	-	1	
------------	---	---	--

Necessaire / Apotheke			
Zahnbürstli	1	1	
Zahnpasta	1	-	
Zahnseide	x	-	
Douche	-	1	
biologisch abbaubares Douche 'Body-Soap'	-	1x 100ml	
Shampoo	1	-	
Haarwachs	-	1	
Sonnencreme, Faktor 20-30	1	-	
Bodylotion, kleine Flasche	1	-	
Deo	1	1	
Gesichtscreme	1	-	
Johnson's Baby Crème	-	1	
Lippenpomaden	1	-	
Paptatü	4 Päckli	1 Päckli	
WC-Papier	1 Rolle	1 Rolle	1x für Kocher
Tampon / Sliepeinlagen	x	-	
Pflaster	x	-	
elastischer Verband inkl. Klammern	1	-	
Pinzette	1	-	
Nagelklips	1	-	
Nagelfeile	1	-	
Schmerzmittel Panadol & Dafalgan	x	-	
Pillen	x	-	
Desinfektionsmittel, klein	1	-	
Perskindol (Muster)	x	-	
Antibrumm Forte	150ml	-	
Ecofenac-Salbe (Sportverletzungen)	-	1	Voltaren-Generika
Fenistil (Insektenstiche)	1	-	
Zugsalbe	1	-	
homöopathische Apotheke	1	-	
Tiger Balsam	1	-	
Notfalltropfen / Homöopathische Arnica-Kügelchen	1	-	
sterile Kompressen	x	-	
Alkoholtupfer	x	-	
Parapic Tüchli	x	-	
Plastikhandschuh	x	-	
Verbandkleber	x	-	
Haarbürste	1	-	
Haargummi	x	-	
kleiner Spiegel	-	1	
Gillette-Rasierer & Schaum & Ersatzklingen	-	x	3 Ersatzklingen
Pareo	1	-	
Pack Towel / Fluffy	1	1x 40x90cm	
Waschlappen	1	1	
Linsen & Linsenmittel	4 Paar	-	
Brille, Sonnenclip & Etui	1	-	

MATERIAL	PATRICIA	MARKUS	BEMERKUNGEN
Augentropfen	1	-	

Finanzen			
Bargeld: ca. SEK 3'000.- (CHF 500.-) ca. CHF 50.-	-	x	
	-	x	
Credit Card	1 Mastercard	1 VISA-Card	
Postcard	1	-	
Maestro-/ec-Card	-	1	
Portemonnaie	1	1	

Diverser Kleinkram			
kleines Nähset & Sicherheitsnadeln	1	-	
Wäscheleine, 2x 5m Reepschnur	x	-	
Wäscheklammern	12	-	
Schnur	-	x	
Plastiksäcke normal	x	x	
Knuspersäckli	x	-	
kleine, wiederverschliessbare Plastiksäckli	x	-	
Trillerpfeife	-	x	
Regenschirm (Knirps)	1	-	
Schweizer-Fähnli	-	1 (Bob/Yak)	
Thermometer	-	1	
Kompass	-	1	
Feldstecher	1	-	
kleines Vorhängeschloss für Zelt	-	1	2 Schlüssel
Yatzee Würfelspiel	1	-	
Sportuhr (inkl. Wecker)	-	1	
Fotoapparat: Digitalkamera Canon IXUS 400	1	-	
Datenübertragungskabel	1	-	
Ladegerät	1	-	
Akkus	2	-	
Speicherkarte	1x 1GB	-	
Handy	1	-	
Handy-Ladegerät	1	-	
Steckeradapter Schweden ↔ CH	1	-	
leere CDs	2	-	
Ersatzbatterien: Stirnlampe	6x AAA	-	

Papiere			
Internationaler Fahrausweis	1	1	
CH-Fahrausweis	1	1	
ID	1	1	
Tickets Flug Zürich → Karlstad; Lulela → Stockholm → Zürich	1	1	
Liste der gesamten Ausrüstung:			

MATERIAL	PATRICIA	MARKUS	BEMERKUNGEN
- auf www - Ausdruck mitnehmen - Ausdruck zu Hause lassen	- - -	1 1 1	
Kopien der wichtigsten Dokumente: - Tickets (Flüge) - ID - Führerausweis (CH & International) - Kreditkarten - ec- & Post-Card: - auf www - Ausdruck mitnehmen - Ausdruck zu Hause lassen	- - -	1 1 1	
Liste mit den wichtigsten Adressen: Kartensperre, Arzt, Reisebüro,... - auf www - Ausdruck mitnehmen - Ausdruck zu Hause lassen	- - -	1 1 1	
Zettel mit eigener Adresse, Notfalladressen CH & eigener Blutgruppe in alle Taschen versorgen	x	x	

Persönliche Sachen			
Karte 'Schweden 1:800'000 & 1:900'000', Kümmerly+Frey	1	-	
Reiseführer 'Schweden', Reise Know-How	1	-	
Bücher zum Lesen (english)	1	1	
gemeinsames Tagebuch 'Moleskine A5'	1	-	
Adress- / Mailliste	1	1	
Schreibpapier	-	x	
kleines Schreibblöckli A7	1	-	
vorbereitete Blätter für Tourenstatistik	-	x	
Minenbleistift	1	-	
Kugelschreiber	3 (blau, schwarz &rot)	2 (schwarz&blau)	
wasserfester Filzstift	-	1 (schwarz)	
einige Fotokleber	x	-	

Esswaren			
Whiskey	-	0.5l	am Flughafen kaufen
Farmerstengel	-	x	
Saucen	-	x	
Suppe	-	2	
Senftube	-	1	
Schoggi	-	x	

Zuletzt geändert von:  
mk, 03.09.2006 (vollständige Version)