



Ausrüstung und Adressen

Zusammengefasste Notwendigkeiten

Die folgende Liste erlaubt einen Einblick in die Tiefen meines Trekkingrucksacks, der ein Gesamtgewicht von circa 17 Kilogramm hat. Das Zelt haben wir uns aufgeteilt. Cornelia schleppt das Zeltgestänge, während ich den Zeltstoff trage. Unsere gesamte Zeltausrüstung inklusive Ersatz- und Reparaturmaterialien wiegt ungefähr drei Kilogramm.

Camping Equipment

- Zelt
- Schlafsack
- Isomatte

Bekleidung

- Wanderschuhe
- Outdoor-Sandalen
- Regenhose und Regenjacke (atmungsaktiv)
- 2 T-Shirts
- Unterwäsche + Skiunterwäsche, Wandersocken
- 2 lange Hosen
- Dünne Softshelljacke
- Dünner Fleecepulli
- Fleece- und Stoffbuff
- Schafwollmütze, Handschuhe
- Bikini
- Gamaschen

Dokumente

- Personalausweis
- Kreditkarte
- Ticket
- Geld
- (Auslands-) Krankenversicherung
- Impfausweis
- Studentenausweis

Nahrung + Geschirr

- Müsli + Milchpulver
- Kaffee, Tee
- 8 × Trekkingnahrung
- Powerriegel, Nüsse, Trockenobst
- PET-Wasserflasche
- Tasse
- Töpfe
- Löffel
- Kocher
- Kocherschutz
- Gaskartusche (erst im Reiseland kaufen, Mitnahme im Flugzeug verboten)
- Feuerzeug

Körperpflege

- Kinderzahnbürste
- Zahnpasta
- Deo-Stick
- Outdoorshampoo
- Feuchte Kosmetiktücher
- Mikrofaserhandtuch
- Kontaktlinsenutensilien + Brille
- Creme

- Wattestäbchen
- Spiegel
- Nagelschere
- Pinzette
- Rasierer
- Toilettenpapier und Taschentücher
- Haargummi

Medikamente

- Erste-Hilfe-Set
- Bepanthen Wund- und Heilsalbe
- Tabletten gegen Verstopfung und Durchfall
- Grippostad
- Schmerz- und Fiebermittel
- Antiallergikum
- Nasentropfen
- Hustenbonbons
- Tiger-Balm gegen Muskelschmerz und Erkältungen
- Blasenpflaster
- Centrum

Sonstiges

- Survival-Set
 - Bindfaden
 - Sicherheitsnadel
 - Nähzeug
 - Tape
- „Anti-Brumm“ gegen Insekten
- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Wasserabweisender Notizblock und zwei Kugelschreiber
- Waschmittel in der Tube
- Kissenhülle
- Skatkarten

- Ohropax
- Plastiktüten
- Regenhülle für den Rucksack
- Handy + Ladegerät
- Fotoapparat
- Kompass + Kartenmaterial

Adressen und Telefonnummern

- Notruf: 112
- Ärztlicher Notdienst Gesundheitszentrum
Tel.: +354-552-1230
- Telefondienst Wetter (in Englisch)
Tel.: +354 90 20 600
- Reykjavik City Hostel
Sundlaugarvegur 34
IS-105 Reykjavik
Iceland
Tel.: +354 553-8110
E-Mail: info@hostel.is
- Deutsche Botschaft Reykjavik
Laufásvegur 31
IS-101 Reykjavik
Tel.: +354 530 11 00
Tel.: +354 663 78 00 (Bereitschaftsdienst in Notfällen)