

## Ausrüstungsliste

### Gepäckstücke

- Grosse Reisetasche oder Rucksack
- 1 bequemer und robuster Tagesrucksack
- Stoffsack/-tasche für Schmutzwäsche

### Dokumente/Bargeld

- Reisepass, mind. 6 Monate über das Ausreisedatum hinaus gültig
- Gültiges Visum für die Russische Föderation
- Versicherungskarte Krankenkasse, Rega-Ausweis
- Flugticket und Flugplan
- Wenig Bargeld in US-Dollar oder EURO (kleine Noten)
- Gültige Kredit- und/oder Debitkarte (MasterCard, Visa, Maestro, EC; via Ihre Bank freischalten lassen für Russland!)

### Trinken und Essen

- Thermos-/Wasserflasche (ca. 1 lt)
- Bei Bedarf Zwischenverpflegung
- Ev. Getreide-/Schokoriegel

### Bekleidung

- Lange Hosen (Jeans und Trekking-/Freizeithose)
- Leichte, kurze Hose
- Ev. Thermounterwäsche
- Unterwäsche und Socken
- Langarm-T-Shirts und/oder -Hemden
- Kurzarm-T-Shirts und/oder -Hemden
- Je ein dicker und dünner Pullover
- Wasserdichte Regenjacke mit Kapuze
- Softshell- oder Faserpelzjacke
- Badebekleidung und Badetuch
- Mütze/Sonnenhut ggf. mit Mückenschutz
- Schlafanzug/Pyjama
- Ev. Trainingsanzug
- Gute, eingelaufene Trekking- oder Wanderschuhe
- Leichte, bequeme Turn- oder Stadtschuhe
- Finken, Hausschuhe oder dicke Socken (empfohlen für im LKW oder in der Unterkunft in Irkutsk)
- Ev. Schal

### Hygiene/Toilettenartikel

- Handtuch, Waschlappen
- Frotteetuch/Badetuch
- Necessaire
- Persönliche Toilettenartikel (Duschmittel, Shampoo und Seife, alles biologisch abbaubar)
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Haarbürste/Kamm
- Nagelklippser

- Ggf. Handwaschmittel für Kleider (biologisch abbaubar)
- Feuchttüchlein
- Für Frauen: Artikel für die Monatshygiene
- Rasierklingen/-schaum, Akkurasierapparat
- Desinfektionsmittel
- Medikament/Mittel zur Linderung von Insektenstichen
- ggf. persönliche Medikamente (Einfuhrvorschriften beachten!)

### **Sonnen-/Wetterschutz**

- Sonnenschutzmittel
- Sonnenbrille
- Lippenpomade mit Schutzfaktor
- Regenhut
- Ev. Regenschirm/Knirps
- Insektenschutzmittel (z.B. Anti-Brumm)
- Mückennetz für Sonnenhut oder Mütze

### **Foto/Elektronik**

- Foto-/Videokamera, ev. verschiedene Objektive
- Ev. Stativ
- Ersatzbatterien/-akku (Batterien sind in Russland sehr teuer) inkl. Ladegeräte
- Genügend Speicherkarten/Filme (ebenfalls sehr teuer in Russland)
- Natel/Mobiltelefon, iPod, E-Book, Laptop u.Ä. inkl. Ladekabel (USB-Stecker) und Schutzhülle
- Ev. Fernglas

### **Schlafen**

- Taschen- oder Stirnlampe
- Ggf. Schlafsack
- Gehörschutz (Oropax u.Ä.)

### **Praktisches**

- Portemonnaie/Geldgurt
- Kopien von Reisepass, Visa und Flugticket (auch elektronisch ablegen)
- Feuerzeug, Zündhölzer
- Reserveschnürsenkel
- Taschenmesser (nicht im Handgepäck mitführen!)
- Kleine, verschliessbare Säcke/Boxen
- Schreibzeug und Notizblock
- Tagebuch
- Reiseliteratur, Reisehandbücher
- Reiselektüre, Lesestoff
- Ev. Duden
- Ev. Spiele
- Outdoor-Sitzkissen
- Nackenstütze (für Flugzeug und langen Überlandfahrten)
- Zeckenkarte (zum Zecken entfernen)
- Kopftuch (für Frauen vorgeschrieben in orthodoxen Kirchen)
- Angelausrüstung