

Checkliste für Ausrüstung und Bekleidung

**Das ungeschminkte Gesicht des Irans – Große Kulturwanderreise für Frauen**

IAFRA 03/10 SN

Notwendig	Sinnvoll	Info	Notizen
<input type="checkbox"/> Trekkingtasche auf Rollen oder Koffer <input type="checkbox"/> Rucksack, ca.25 l	<input type="checkbox"/> Vorhängeschloss		
<input type="checkbox"/> Stabiler Berg- oder Trekkingschuh Kategorie A/B* <input type="checkbox"/> geschlossene Schuhe für Besichtigungen	<input type="checkbox"/> Teleskopstöcke	Schuhkategorien siehe „Allgemeine Reisehinweise“	
<input type="checkbox"/> Allgem. Bekleidung		Bitte beachten Sie beim Packen, dass Sie in ein streng islamisches Land reisen	
<input type="checkbox"/> Unterwäsche		Empfehlenswert: Funktionswäsche	
<input type="checkbox"/> Trekkinghose, lang			
<input type="checkbox"/> Blusen, Leicht und am besten langärmelig  <input type="checkbox"/> Pullover	<input type="checkbox"/> Fliesjacke	T-Shirts sind für Frauen im Iran nicht zu empfehlen, packen Sie weite und lange Blusen, Hemden ein. Empfehlenswert: Fleece -/ Windstopper – Materialien	
<input type="checkbox"/> Kopftuch		Unbedingt erforderlich	
<input type="checkbox"/> Anorak		Wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung	
<input type="checkbox"/> Socken <input type="checkbox"/> Kniestrümpfe		Empfehlenswert: nahtlose Trekkingstrümpfe	
<input type="checkbox"/> Dünne Mütze <input type="checkbox"/> Halstuch/Neckgaitor	<input type="checkbox"/> Dünne Fingerhandschuhe		
<input type="checkbox"/> Regenschutz <input type="checkbox"/> Sonnenhut	<input type="checkbox"/> Taschenregenschirm	Sonnenhut mit breiter Krempe	
<input type="checkbox"/> Sonnencreme <input type="checkbox"/> Lippenschutz <input type="checkbox"/> Sonnenbrille 100 % UV-Schutz	<input type="checkbox"/> Ersatzbrille/-linsen (für Brillenträger)	Hoher Schutz-Faktor	
<input type="checkbox"/> Trinkflasche aus Alu, innen beschichtet	<input type="checkbox"/> Proviantbox <input type="checkbox"/> Taschenmesser	Mindestens jeweils 1 Liter	
<input type="checkbox"/> Stirnlampe	<input type="checkbox"/> Ersatzbatterien	Empfehlenswert: LED-Technik	
<input type="checkbox"/> Toilettenartikel <input type="checkbox"/> Handtuch <input type="checkbox"/> Toilettenpapier	<input type="checkbox"/> Öl-Feuchttücher <input type="checkbox"/> Papiertaschentücher	Seife und Shampoo biologisch abbaubar	
<input type="checkbox"/> Ihren DreckSack	<input type="checkbox"/> Schreibutensilien <input type="checkbox"/> Ihr Tagebuch <input type="checkbox"/> Kleines Nähzeug	Den DreckSack erhalten Sie zusammen mit Ihrem Summit-Line-Artikel zugesandt	
<input type="checkbox"/> Rucksackapotheke <input type="checkbox"/> Insektenschutzmittel	<input type="checkbox"/> Elektrolytgetr.-Pulver <input type="checkbox"/> Zusatzverpflegung	Inhalt der Apotheke siehe „Allgemeine Reisehinweise“	
<input type="checkbox"/> Reisepass <input type="checkbox"/> Flugtickets <input type="checkbox"/> Bahnfahrkarten <input type="checkbox"/> Bargeld	<input type="checkbox"/> Foto/Video <input type="checkbox"/> Literatur/Karten <input type="checkbox"/> Höhenmesser	Empfehlenswert: Kopien der Reisedokumente	