



Start-Checkliste

OVERLAND 4X4 · ZUM AUSDRUCKEN & ABHAKEN

Unsere Liste der wichtigsten Dinge, um vor der Abfahrt nichts zu vergessen. Manche Punkte passen sich Ziel, Jahreszeit und Dauer an (Wüste, Höhe, Malariagebiet, Kälte...). Abhaken, anpassen, reduzieren, und ergänze deine eigenen Zeilen im Block « Deine Liste ».

Camp & Schlafen

- ☐ Tisch
- ☐ Stühle
- ☐ Schlafsäcke passend zur Jahreszeit
- ☐ Vordach / Plane
- ☐ Heringe und Schnur
- ☐ Matratze
- ☐ Kissen
- ☐ Mückenspray
- ☐ Ohrstöpsel
- ☐ Schlafmaske
- ☐ Sonnenbrille

Küche & Kühlung

- ☐ Kocher (Gas, Mehrstoff oder elektrisch) + Brennstoffreserve
- ☐ Kochgeschirr
- ☐ Besteck
- ☐ Schneidebrett
- ☐ Messer
- ☐ Schwamm
- ☐ Biologisch abbaubares Spülmittel
- ☐ Geschirrtuch
- ☐ Streichhölzer / Feuerzeug
- ☐ Korkenzieher mit Flaschenöffner
- ☐ Dosenöffner
- ☐ Sparschäler
- ☐ Müllbeutel + Frischhaltebeutel
- ☐ Konserven oder Trekkingnahrung als Reserve

Wasser

- ☐ Faltkanister oder Falteimer
- ☐ Filterung (Filterflasche o. Ä.) / Aufbereitung (Filter + Tabletten)
- ☐ Schlauch + Anschluss

Hygiene & Gesundheit

- ☐ Handdesinfektionsgel
- ☐ Duschhandtuch
- ☐ Taschentücher
- ☐ Toilettenpapier
- ☐ Mückenschutz + Malariaphylaxe in Risikogebieten
- ☐ Reinigungstücher für den Körper
- ☐ Kulturbbeutel
- ☐ Damenbinden

Energie & Strom

- ☐ Ladekabel für Handy, Tablet
- ☐ Ladeadapter für Zigarettenanzünder
- ☐ Powerbank
- ☐ Fest verbautes Batteriesystem / mobile Batterie

Beleuchtung

- ☐ Stirnlampe
- ☐ Taschenlampe
- ☐ Campinglaterne

Navigation & Orientierung

- ☐ GPS mit Offline-Karten (2 Apps, 2 Geräte, nie nur eine Quelle)
- ☐ Papierkarten + Kompass der durchquerten Region
- ☐ Handyhalterung + Zigarettenanzünder-Ladegerät

Kommunikation

- ☐ Kommunikationsmittel: lokale SIM, Starlink...
- ☐ Satelliten-Notsender (InReach...)
- ☐ Funkgerät (Walkie-Talkie)
- ☐ CB-Funk (im Konvoi)

Erste Hilfe

In einer schnell erreichbaren Tasche

- ☐ Einweghandschuhe
- ☐ Antiseptische Lösung oder Tücher
- ☐ Sterile Kompressen
- ☐ Notfall-Blutstillauflage (starke Blutung)
- ☐ Pflaster (verschiedene Größen) + Blasenpflaster
- ☐ Elastisches Tape
- ☐ Heftpflaster (Rolle)
- ☐ Elastische Binde (+ ggf. Dreieckstuch)
- ☐ Rettungsdecke
- ☐ Schere mit runden Spitzen, Pinzette, Zeckenzange, Thermometer
- ☐ Tourniquet (Typ CAT)
- ☐ Formbare Schiene

Medikamente (individuell anpassen)

- ☐ Persönliche Dauermedikamente in ausreichender Menge + übersetzte Rezepte (INN)
- ☐ Kochsalzlösung in Einzeldosen
- ☐ Schmerz-/Fiebermittel (z. B. Paracetamol)
- ☐ Mittel gegen Übelkeit
- ☐ Mittel gegen Durchfall + Abführmittel
- ☐ Sonnenschutz mit hohem LSF
- ☐ Salbe gegen Sonnenbrand / kleine Verbrennungen
- ☐ Antihistaminikum (Stiche, Allergien)
- ☐ Breitbandantibiotikum auf Rezept (nach ärztlichem Rat / Gebiet)
- ☐ Malariamittel
- ☐ Orale Rehydratation (ORS-Beutel)
- ☐ Lippenpflegestift
- ☐ Creme gegen Verbrennungen und Sonnenbrand

Verkehrssicherheit & Pflichtausrüstung

- ☐ Feuerlöscher aus dem Innenraum erreichbar
- ☐ Warndreieck (1 oder 2 je nach Land)
- ☐ Warnwesten (eine pro Person)
- ☐ Rettungsdecke
- ☐ Nothammer / Gurtschneider (Typ Resqme), griffbereit
- ☐ Ersatzlampen (in manchen Ländern Pflicht)

Dokumente & Geld

- ☐ Reisepässe
- ☐ Führerschein (internationaler Führerschein falls nötig)
- ☐ Fahrzeugschein
- ☐ Versicherung
- ☐ Carnet de Passages (je nach Land)
- ☐ Digitale und Papierkopien, getrennt aufbewahrt
- ☐ Etwas Bargeld in Landeswährung und in Euro / Dollar
- ☐ Ersatz-Passfotos
- ☐ Aktuelle Impfungen + internationaler Impfpass falls nötig (Gelbfieber...)
- ☐ Notfallkontakte + Botschaften ausgedruckt
- ☐ Kopie der Rezepte (v. a. verschreibungspflichtige Medikamente am Zoll)

Werkzeug

Nur wenn du damit umgehen kannst (ermöglicht auch Ferndiagnose)

- ☐ Steckschlüssel- und Bit-Satz passend zu deinem 4x4
- ☐ Maul-/Ringschlüsselsatz
- ☐ Rollgabelschlüssel
- ☐ Zange (Kombi- + Seitenschneider)
- ☐ Gripzange
- ☐ Sicherungsringzange
- ☐ Schlitz- + Kreuzschraubendreher
- ☐ Hammer
- ☐ Metallsäge
- ☐ Schleifpapier
- ☐ Drahtbürste
- ☐ Fahrzeugspezifisches Werkzeug (Riemenscheiben-Arretierung, Radmutternuss...)
- ☐ Schlauch-/Schlauchklemmenzange
- ☐ Multimeter
- ☐ Klappsäge Gomboy oder Kettensäge
- ☐ Drehmomentschlüssel oder Drehmomentadapter (Räder festziehen)
- ☐ Ventilausdreher für Reifen
- ☐ Reifenheber oder Brecheisen
- ☐ Nuss für Radmutter und Diebstahlsicherung
- ☐ Cuttermesser
- ☐ Maßband
- ☐ Arbeitsleuchte oder Stirnlampe
- ☐ Batterie-Booster oder Starthilfekabel
- ☐ Schutzplane für den Boden

Reparatur & Verbrauchsmaterial

- ☐ Reifen-Reparaturset (Gummistrips) für 4x4
- ☐ Kabelbinder (verschiedene Größen)
- ☐ Panzerband (Gaffer)
- ☐ Isolierband
- ☐ Draht
- ☐ Epoxidknete (Typ JB Weld)
- ☐ Sekundenkleber
- ☐ Ratschengurte (Ladungssicherung)
- ☐ Sortiment Schrauben / Muttern / Unterlegscheiben
- ☐ Edelstahl-Schlauchschellen
- ☐ Kabelschuhe, Lüsterklemmen, Schrumpfschlauch, etwas Kabel
- ☐ Lappen + Nitrilhandschuhe

Bergung & Ausgraben

- ☐ Arbeitshandschuhe
- ☐ Sandbleche
- ☐ Berggurt (+ kinetisches Seil bei Bedarf)
- ☐ Baumschlinge
- ☐ Soft-Schäkel
- ☐ Seilschutzdecke (Sicherheit bei Riss)
- ☐ Reifenkompressor
- ☐ Luftablasser
- ☐ Schaufel
- ☐ Klapp-Spitzhacke
- ☐ Wagenheber (Hi-Lift oder hydraulisch) + Holzklotz / Auflageplatte
- ☐ Ersatzrad (Druck + Zustand geprüft)
- ☐ Seilwinde + Fernbedienung
- ☐ Umlenkrolle

Deine Liste

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Ersatzteile & Betriebsstoffe

- ☐ Keilriemen / Nebenaggregatriemen
- ☐ Dieselfilter
- ☐ Luftfilter
- ☐ Ölfilter
- ☐ Motoröl (zum Nachfüllen)
- ☐ Kühlflüssigkeit
- ☐ Brems-/Kupplungsflüssigkeit
- ☐ Scheibenwaschtab
- ☐ Fett
- ☐ WD40
- ☐ Ersatzschläuche, Kraftstoffschlauch
- ☐ Sicherungssatz
- ☐ Ersatzventil
- ☐ Ersatzlampen
- ☐ Dichtmasse
- ☐ Zweitschlüssel des Fahrzeugs (separat versteckt)

Für lange Reisen

- ☐ Stoßdämpfer vorn / hinten
- ☐ Silentblöcke (Stoßdämpfer, Panhardstab)
- ☐ Lichtmaschine
- ☐ Bremsbeläge
- ☐ Radlager
- ☐ Achsschenkellager
- ☐ Spurstangenkopf (Kugelgelenk)

Kraftstoff

- ☐ Dieselskanister
- ☐ Trichter + Absaugschlauch

Vierbeinige Begleiter

- ☐ Geschirr / Halsband
- ☐ Leine / Schleppleine
- ☐ Faltbarer Napf
- ☐ Trockenfutter / Nassfutter
- ☐ Leckerlis
- ☐ Sein Lieblingsspielzeug
- ☐ Körbchen oder Decke
- ☐ Handtuch
- ☐ Impfpass / Gesundheitsheft
- ☐ Kennzeichnung / Mikrochip
- ☐ Tollwut-Titerbestimmung
- ☐ Erste-Hilfe-Set (Zeckenzange, Desinfektion, Mittel gegen Erbrechen/Durchfall; Tierarzt fragen)

Deine Liste

- ☐
- ☐
- ☐