

## Reiseorganistorisches Resumee:

### Unser Gepäck

#### Hardware

#### Hardware

- Sony **Weltempfänger**, war eine Enttäuschung. Technisch unzuverlässig. Außerdem werden (vielleicht durch das analoge Tuning) die Sender nur schwach und mit starken Schwankungen empfangen, selbst als ich die Antenne durch einen Draht erheblich verlängere. Zudem ist man i. d. Regel nach spätestens 3 Nächten mal wieder in einem Hotel mit Satellitenempfang. BBC World und CNN finden allerdings Nachrichten aus Deutschland in der Regel wenig berichtenswert. Wer unbedingt die Bundesligaergebnisse braucht, sollte vielleicht ins Internetcafee gehen.
- Das **Fernglas** haben wir mehr genutzt als vermutet. 10x25 hat zwar eine schöne Vergrößerung, könnte etwas heller sein, und der Sichtwinkel etwas größer. Dafür ist es praktisch klein, handlich und leicht.
- **CD/MP3 Spieler** und die dazugehörigen Akkus und CDs haben wir nie genutzt und deshalb nach der 2. Etappe zuhause gelassen.
- **Foto**

Die Anforderungen nach leichtem Gewicht, 2 in 1 (Foto/ Video Kombination) und befriedigender Qualität erscheint mit heutiger Technologie leider noch nicht befriedigend realisierbar. Mit meiner Film/ Fotoausrüstung (Sony) IP220) bin ich daher auch nicht ganz zufrieden.

  - Hervorragend sind die Möglichkeiten des touchscreen zur Einstellung von Spot-Belichtung sowie manuelle Fokussierung und Zoom.
  - Der LCD screen ist bei gutem Außenlicht kaum zu gebrauchen. Spoteinstellungen sind dann leider ein bisschen guess-work. Verschlechternd wirkt hier sicherlich auch die automatische Brillentönung.
  - Die Fotoauflösung mit 2 Mio Pixeln ist doch nicht ganz so ausreichend, wie ich gehofft hatte. Wir hatten Glück, dass überwiegend sonniges Wetter und helle Lichtverhältnisse herrschten. Die Auflösung verschlechtert sich deutlich bei weniger guten Lichtverhältnissen und/oder stärkeren Kontrasten.
  - Die Farbsättigung ist weit entfernt von befriedigendem Ergebnis.
  - Der Einsatz von Blitzgerät ist mit den eingestellten oder automatischen Belichtungseinstellungen mangelhaft abgestimmt.
  - Die Videoleuchte hilft bei Entfernungen bis max. 3 mtr. und wurde selten gebraucht. Allerdings war der Akku häufig als Reserve im Einsatz.
  - Das Einbeinstativ (Silk) hat den Riesenvorteil, dass es schön leicht ist. Allerdings ist es zum Transport einigermaßen unhandlich und den absolut ruhig Stand kriegt man bei Tele-einstellungen auch nicht hin. Da wirkt sich beim Filmen ja bereits Ein und Ausatmen aus. Trotzdem sehe ich darin die einzig akzeptable Alternative. Dreibeinstative sind fast doppelt so schwer...
  - Mein Kamera-Regencape kam zu Beginn wiederholt zum Einsatz. Was gegen Regen hilft, eignet sich auch gegen Staub und Sand. Meine Anwendungsmethode hat allerdings innen die Frontlinse angekratzt. Der Umbau zur robusteren und genau vor die Scheibe fixierbaren Position der Kamera hat den praktischen Betrieb leider auch nicht überlebt. Hier darf sich die Fotoindustrie nochmal was intelligenteres überlegen.
  - Bestens bewährt hat sich meine Quickrelease –Konstruktion die ich aus einer kostengünstigen Cullman Version für meinen Gürtel gebastelt hatte. Hier konnte ich mit Einhandbedienung in Sekundenschnelle die Videokamera am Gürtel befestigen und lösen. Zudem ist sie sichtgeschützt.

Allerdings hat dies schließlich auch dazu geführt, dass sich das Objektiv zerlegt hat, die vielen kleinen Schocks bei den tausenden von Treppenstufen zusammen mit dem ständig aufmontierten Konverter haben die Schrauben gelockert. (Hat Sony übrigens kostenfrei repariert)
- Mein **PocketPC smartphone** möchte ich nicht gemisst haben. Die Unterbringung im Holster war auch eine gute Idee. Nach ersten Erfahrungen wurde das normale Klettband zur Befestigung der Tasche durch eine Wassertolerantes Band ersetzt. (Schweiß!!)

- Habe ich genutzt, um per sketch zu kommunizieren wenn keine unsere Sprachen oder unsere Gestik verstand.
- Hält Notizen schnell fest, schriftlich wie auch Sprachnotizen. Mein Diktaphon habe ich nach der 2. Etappe zuhause gelassen
- Das Licht reicht in der Nacht, um den Weg zur Toilette zu finden
- Reisemängel habe ich dort mit Unterschrift des Verantwortlichen
- dient als Sicherungskopie für Reisebericht auf Subnotebook
- und natürlich wurden praktisch alle weiteren Anwendungen genutzt:  
e-mails (wenn kein Internetcafee erreichbar war; allerdings teuer)  
6 sprachiges Wörterbuch  
Rechner; Mp3 Musik, Bedienungsanleitungen in pdf Format, Fotos von Familie und Heimat zeigen.

### **Nikon Coolpix 4500**

- Das absolute Topgerät. Hat fast das doppelte gekostet, was ich auszugeben bereit war. Die großen Vorteile sind das 28 mm Objektiv und das klappbare Display. Allerdings ist auch diese Kamera deutlich zu langsam und für Aufnahmen im Dunkeln ziemlich ungeeignet. Hier zeigte schließlich die IP220 die besseren Ergebnisse, da diese offensichtlich auch bei Fotos die Antiverwacklung des Videosbetriebs nutzt. (Würde ich bei Neuanschaffung einer Stillcamera zur Voraussetzung machen) Leider hat das Aufnahmechip einige Flecken, die allerdings nur bei total einfarbigen Objekten (z.B. blauer Himmel) auffallen.
- **Photonentaschenlampe** mit gelagerter Klemme wurde recht häufig und vielseitig benutzt. Ist ein wenig schwach zum Leuchten bei Nachtwanderungen, aber reicht für den Weg und zum Lesen. Haben wir später ergänzt durch eine kleine aber extrem starke **Xenonlampe**.

### **Gadgets**

- Unser Kombibesteck hatten wir nur einmal in Afrika im Einsatz. Braucht man nicht, wenn man ein Leatherman mitführt. Zur Not kann man mit den Händen essen, siehe Indien und mit Stäbchen kommt man nach Übung auch einigermaßen zurecht.
- Die 1 Ltr. Aluminiumflaschen wurden praktisch auch nie gebraucht. Überall auf der Welt scheint es inzwischen Wasser in Plastikflaschen zu geben. Nach Afrika nicht mehr im Gepäck gehabt...
- Das Victorinox Multifunktionsstool ist zwar schwer am Gürtel, hatte ich aber praktisch ständig im Einsatz.
- Nähset ist ebenfalls unabdingbar. Bewährt hat sich ich ein dünnes, aber sehr reißfestes Jeans-Kunstfasergarn. Fingerhut nicht vergessen, manchmal muss die Nadel auch durch Leder.
- Gebraucht wurden weiterhin Kunststoffschnur, isolierter Draht und Zahnseide, Büroklammern, Heftzwecken, Feuerzeug und (lösbarer) Kabelbinder, sowie Klettbandkombination, Isolierband und trockener 2 Komponentenkleber.
- Zum Abschließen von Reissverschlüssen haben sich die in Reiseläden erhältlichen Mini-zahlenschloss-Hängeschlösser disqualifiziert, insbesondere weil sie offen bleiben, wenn sie nicht richtig einrasten oder wenn man versäumt, die Nummern zu verstellen. Besser sind (teilweise kostengünstigere) Minivorhang-Zahlenschlösser aus dem Baumarkt, die gegen Federdruck geöffnet werden müssen und somit nicht verlorengehen, selbst wenn die Zahlen nicht verstellt werden.

### **Gesundheit:**

- Gottseidank wurde unsere Apotheke kaum strapaziert. Augentropfen waren in Afrika wichtiger als ich dachte, Pflaster, Kavakur zur Beruhigung, Diclophenac und manchmal kann auch schon mal Oropax zum Einsatz kommen. Eine Liste unserer Reiseapotheke im Anhang. Imodium hat sich bewährt (werden demnächst allerdings Loperamid als Ersteinsatz wählen, ist nicht so hammerartig) und Brigitte hätte bei der Schiffsfahrt durchaus zu stärkeren Mitteln (als Superpep) gegen Reisekrankheit greifen können. Dafür hat Superpep ziemlich gut kreislaufbedingter Magenverstimmung geholfen.

- Die erlernte Rückengymnastik hat sich bestens bewährt. Gleichgültig, in welchem Zustand mich die Betten in den Tag entließen, nach 10 min Übungen war ich in der Regel fitt. Da die Böden manchmal ziemlich kalt waren, hatte ich immer eine rückengroße Iso-matte dabei)
- Wir hatten bei allen Medikamenten die Umverpackungen entfernt und die Blisterpackungen in einen großen flachen Plastikbeutel gepackt. Um zu verhindern, dass sich die Tabletten durch den Außendruck aus den Blistern drücken, empfiehlt es sich, die Durchdrückfolie überall mit Tesafilm zu überkleben..
- Für Indien wurde uns aus Delhi strengstens empfohlen, eine Malaria Prophylaxe vorzunehmen. Wir haben Lariam (wöchentliche Einnahme, 8 Stck 50 €) getestet und für uns als Nebenwirkungsfrei gefunden. Allerdings wird man am Tag nach der Einnahme von 1 Glas Wein bereits high, ohne betrunken zu sein... In wechselndem Klima und großen Höhen verstärkte bei uns Lariam die Effekte. Wir haben uns inzwischen gegen medikamentöse Prophylaxe entschieden und schützen uns besser durch Kleidung und Moskitosalben, Lotions.

### Koffer:

- Unsere Rollrucksäcke und das eingebauten Ordnungssystem mit Klettbander hat sich bestens bewährt. Das Rucksacksystem habe ich nur beim Daypack genutzt. Wir hatten allerdings bei unserem individuellen Reiseteil immer feste Wege und beim organisierten Teil wurde uns das Gepäck über die teilweise langen, unbefestigten Wege getragen. Brigittes Hardschalenkoffer blieb nach Afrika zu Hause. Für sie hatten wir eine 85 Ltr. Rollrucksack / Daypackkombination dazugekauft.... Wichtig ist bei „Weich“gepäckten, dass die Reißverschlüsse gut belastbar („Fach“personal kann sich intelligent dazu äußern) und wasserdicht sind. (Das gilt auch für hohe Luftfeuchte, die draußen bleiben soll)

Absolut wichtig ist ein Gepäcksystem, in dem man schnell etwas wiederfindet und wo man auch gezielt schnell einen Überblick hat, dass die alle Teile da sind und man nichts irgendwo vergessen hat. Kompressionsriemen sind eine gute Erfindung.

Nach ersten Erfahrungen haben wir die Kombination von Wasch und Kosmetiktaschen verbessert, so dass nur ein Tages/ Handgepäckteil und ein Nachtteil erforderlich ist.

### Kleidung

Grundsätzlich können wir bestätigen, dass sich Microfasergewebe hier sehr gut bewährt haben. Tragekomfort ist angenehm, überhaupt kein Knittern, (selbst bei Hemden frisch aus dem Rucksack) und Trocknungsgeschwindigkeit ist unschlagbar. Funktionsunterwäsche kann man mit Sicherheit nach kürzester Trockenzeit wieder anziehen. (Bei Trocknen im Hotelhandtuch sogar unmittelbar nach dem Waschen) d.h., davon braucht man nicht viel....

- Vermisst habe ich eine etwas elegantere Hose, Hoffe, dass es welche gibt, die keine Falten im Gepäck übernehmen und trotzdem einigermaßen zivilisiert aussehen. Die Moorhead 3-zipp Hose ließ sich gut tragen und war auch gut zu pflegen, ist ziemlich schnell trocken, - aber „outet einen als Touri“.
- Enge T-shirts sind ungeeignet, wenn man Geld und Papiere im Holster am Körper tragen will. Ich werde demnächst ein weiteres langärmeliges Microfaserhemd ins Gepäck nehmen.
- Fleece-pullover sind zwar dicker als Kashmirpullover, sind allerdings robuster und eignen sich bei der Rückreise zum Verpacken von empfindlichen Souvenirs. Ideal ist eine dünne Goretexjacke mit ausknüpfbarer Fliesjacke. Damit ist man für alle gängigen Wetterverhältnisse gut ausgerüstet.
- Alle zunächst mitgenommenen Socken waren für lange Reisen unbrauchbar: die brauchen 2 Tage, um nach Waschen trocken zu werden. Wenn möglich, laufe ich barfuß in Sandalen. Auch Microfasersocken brauchen relativ lange Trockenzeit von mehr als 1 Nacht. (Vielleicht sollte ich mir mal ne Methode überlegen, wie man auf begrenztem Raum Wäsche manuell schleudern kann, hilfreich ist zumindest das Einwickeln und Trockenklopfen in trockenen Hotelhandtüchern.)
- Bei Sandalen sollte man nach meiner Erfahrung darauf achten, dass der Schuh an der Ferse hochgezogen ist. Läuft man lange Barfuß in „hinten offenen“ Sandalen, kann das zu empfindlichen Fußschmerzen führen.

- Unser Universal Microfaserschlauch hat sich bestens bewährt als Stirnband, Halterung für Taschenlampe, Sturm und Sandschutz, Putzlappen,.....

### Sonstiges:

- Microfaserhandtücher: Wie oben im Bericht schon erwähnt, wird man mit denen nicht so richtig trocken. Hierzu müssen wir uns was besseres überlegen.
  - Unsere Jugendherbergsschlafsäcke sind klein, leicht und kamen wiederholt zum Einsatz, z.B. unter rauhen Kameldecken in Wüstenzelten oder später auf den pekigen Schlafpritschen in Chinas Zügen.
  - Das Moskitonetz hatten wir verschiedentlich im Einsatz. In Afrika waren die angedachten Lösungen mit Fiberstangen nicht optimal. Am sinnvollsten sind natürlich die Netze, die von einem Rahmen über dem Bett an allen Seiten eng am Bettrand herunterfallen. So'n Rahmen kann man natürlich nicht im Gepäck mitnehmen. Die zweitbeste Lösung ist eine Befestigung über der gesamten Bettbreite am Kopfteil. Leider sind die Wände i.d. Regel nicht geeignet, dort Nägel zur Befestigung einzuschlagen. Glücklicherweise war nach Indien die Malariagefahr ziemlich klein, weshalb das Netz dann zuhause blieb. Tatsächlich ist der beste Schutz eine umfassende Ölung. Dabei Ellenbogen und die Fußsohle auf keinen Fall vergessen.

### Reiseapotheke

Wie oben berichtet, ist sie erfreulich wenig zum Einsatz gekommen. Neben den unten aufgeführten Medikamenten haben wir noch Kompressen und sonstiges Verbandsmaterial Einwegspritzen mit unterschiedlichen Kanüllengrößen mitgenommen. Uns kam da entgegen, dass unser Erste Hilfe –set im Auto seine Verfallszeit überschritten hatte (deutsche Vorschriften...), das Material versiegelt und nach Tests aber noch gut brauchbar war.

Geimpft waren wir gegen Hepatitis A + B (3 Impfen, längste Vorlaufzeit), Polio, Diphtherie, Tetanus und Meningokokken und (weil wir Tansania noch im Programm hatten) gegen Schlafkrankheit. (Macht nur das Gesundheitsamt)

Medikament	Wirkung und Anwendung
Cetirizin	Antiallergikum bei Mückenstichen Abends, 1 Tablette pro Tag
Ibuprofen	rheumatische Schmerzen
MCP	Reisekrankheit
Soventhol	Salbe, Nach Stichen, gereizter Haut, Cortison
Korodin	Herz/ Kreislauf auf Zucker, schnell wirkend
Etilefrin	Herz/ Kreislauf langsam wirkend
Immodium	Durchfall, alternativ Loperamid, Erstdosis 2, Wiedrhholung 1, max 6/ Tag
Loperamid	Durchfall, alternativ Immodium, Erstdosis 2, Wiedrhholung nach Schiss, max 6/ Tag
Triansalbe	Antiallergikum bei Mückenstichen , entzündungshemmend
Doxycyclin	Antibiotikum 5Tagex2
Clotrimazol	Hautpilz
Gelomyrtol forte	Erkältung
Rhinospray	Nasentropfen
Oxazepam	Schlafmittel
Diclophenac	schmerzstillend, entzündungshemmend
Dolo Dobendam	Halsschmerzen
Kavakur	Beruhigung
Fieberthermometer	
Verbandstasche	Mullbinden, Dreieckstuch, Kanülen, Einwegspritzen
Pflaster	
Panthenol	Salbe Wundbalsam
Betaisadona	Antiseptikum
Talvosilen	Antihistamintablette
Celestin	Tropfen, Antihistamin
Lariam	Standby für Malaria, demnächst als Prophylaxe

