

## Reiseorganistorisches Resumee:

### Unser Gepäck

#### Hardware

- **CD/MP3 Spieler** und die dazugehörigen Akkus und CDs haben wir nie genutzt. Kann trotzdem sein, dass bei weiteren Reisen eher mal Muße und Bedarf für Musik vorkommen.
- Sony Weltempfänger, war eine Enttäuschung. Einerseits muss die Uhrzeit immer wieder neu eingestellt werden, weil die Batterie Kontakt verliert. Schlimmer aber noch ist, dass man über das analoge Tuning die Sender nur schwach und mit starken Schwankungen empfängt, selbst als ich die Antenne durch einen Draht erheblich verlängere. Vergleichstests in Deutschland mit einem etwas größeren Grundgerät zeigten recht gute Ergebnisse. Vielleicht war in Madagaskar die Feldstärke doch zu stark schwankend.
- 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.
- **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 bin ich daher auch nicht ganz zufrieden.

  - 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.
  - Hervorragend sind die Möglichkeiten des touchscreen zur Einstellung von Spot-Belichtung.
  - 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.
  - 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 wiederholt zum Einsatz. Was gegen Regen hilft, eignet sich auch gegen Staub und Sand. Meine Anwendungsmethode hat allerdings innen die Frontlinse angekratzt. Werde eine Verbindung zu meinem Quickrelease von Cullmann basteln, mit dem die Kamera dann sauber vor der Linse fixiert ist. Der Umbau zur robusteren und genau vor die Scheibe fixierbaren Position der Kamera hat den praktischen Betrieb leider auch nicht überlebt. An einer besseren Lösung wird noch gearbeitet.
  - 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 besfestigen und lösen. Zudem ist sie sichtgeschützt.
- Mein PocketPC smartphone möchte ich nicht gemisst haben. Die Unterbringung im Holster war auch eine gute Idee, kann allerdings verbessert werden. Der Klettverschluss wurde trotz Erneuerung zur 2. Etappe nach 5 Wochen müde. Hab noch nicht rausgefunden, ob das am Druck oder der Feuchtigkeit liegt. Habe mir bei Campingbedarf wassertaugliches Klettband gekauft..
- Auch mein digitales Diktaphon kam häufig zum Einsatz, wenn man „mal eben“ als Merktzettel sich Daten und Geschichten festhalten wollte. Auf diese Weise habe ich die Indri-Schreie authentisch und auch so verschiedene Hintergrundgeräusche, weil beim Videofilmen doch immer irgendwelche Störgeräusche dazwischen kommen.

- Photonentaschenlampe mit gelagerter Klemme wurde recht häufig und vielseitig benutzt. Ist ein wenig schwach, bei der nächsten Tour würde ich gern eine 2. stärkere Lampe mit gleicher Technik mitnehmen. Vielleicht gibt's ja so was. – Gibt's nicht -, haben dafür eine kleine Xenonlampe gekauft.
- **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.

## Garmets

- 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.
- 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 wiederholt im Einsatz. Leatherman habe ich eigentlich nur gelegentlich die Zangenfunktion genutzt. Alle weiteren Tools sind viel besser im handlichen Schweizer Messer enthalten, was sehr häufig benötigt wurde.
- Nähset ist ebenfalls unabdingbar. Bewährt hat sich ein dünnes, aber sehr reißfestes Jeans-Kunstfasergarn. Vielleicht sollte man demnächst sogar noch einen Fingerhut mitnehmen.
- Gebraucht wurden weiterhin Kunststoffschnur, isolierter Draht und Zahnseide, Büroklammern, Heftzwecken, Feuerzeug und (lösbarer) Kabelbinder, sowie Klettbandkombination.
- Isolierband und Powerstrip werden wir weiter mitnehmen, obwohl diesmal nicht gebraucht.
- 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 Ersteinsetz 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 in Indien geholfen.
- Künftig werde ich auf jeden Fall eine Kniemanschette mitnehmen. „Man kommt schließlich ins Alter“. Der Beckengurt dagegen wurde auch bei den härtesten Pistenstrecken nicht gebraucht. Dafür hat sich die erlernte Rückengymnastik 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, werde ich demnächst ein Stück Iso-matte mitnehmen)
- Wir hatten ja überall die Umverpackungen entfernt und die Blisterpackungen in einen großen flachen Plastikbeutel gepackt. Hierzu müssen wir demnächst eine Luftblasenfolie nehmen, um zu verhindern, dass Tabletten durch den Außendruck aus den Blistern gedrückt werden.
- Für Indien wurde uns aus Delhi strengstens empfohlen, eine 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:

- Mein Rollrucksack 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 Nachteil 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.

- 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.
- Alle zunächst mitgenommenen Socken waren für lange Reisen unbrauchbar: die brauchen 2 Tage, um nach Waschen trocken zu werden.  
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.)
- Die Massai Schuhe sind zwar gut zum walken, jedoch ungeeignet für sicheren Stand. Selbst mit Stativ verwickeln einem die Teleaufnahmen. Geeignete Sandalen habe ich in Indien gefunden.
- Unser Universal Microfaserschlauch hat sich bestens bewährt als Stirnband, Halterung für Taschenlampe, Sturm und Sandschutz, Putzlappen,.....

Grundsätzlich ist bei Kleidung zu überlegen, in wie weit man sich im Reiseland die Kleidung anguckt und sich entsprechend anpasst, um (zumindest aus Sicht der Kleidung) nicht sofort als Ausländer oder Touri aufzufallen. Noch waren wir ja in Ländern unterwegs, deren Basis-Kleidung der westlichen Kleidung ähnlich ist. Das dürfte sich im asiatischen Raum deutlich ändern. Ein deutliches Touri-Indiz ist ja eine umgehängte Tasche, die nach Fototasche aussieht, (bei meiner hatte ich Logo und Produktaufdruck entfernt).

## 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 haben wir in Afrika wirklich nirgendwo gebraucht. Die hielten sich allerdings Größen/Gewichtsmäßig in Grenzen und bleiben deshalb wahrscheinlich auch künftig im Gepäck, wer weiß, wie in Indien die Zelte aussehen. Genau da haben wir sie dann auch unter rauhen Kameldecken gut nutzen können.
  - Das Moskitonetz hatten wir verschiedentlich im Einsatz. Wie oben schon beschrieben, ist die zentrale Aufhängung optisch vielleicht ansprechend aber ungeeignet, weil Kopf und Arme die Netzwand berühren können. 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. Die Lösung mit 2 Fiberstagen am Kopfende musste in Indien nicht zum Einsatz gebracht werden. 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, Wiederholung 1, max 6/ Tag
Loperamid	Durchfall, alternativ Immodium, Erstdosis 2, Wiederholung 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	Antihistamin-tablette
Celestin	Tropfen, Antihistamin
Lariam	Standby für Malaria, demnächst als Prophylaxe
Micropur	Trinkwasser aufbereitung