**MITBRINGEN**

REISEAPOTHEKE: Nasenspray zur Befeuchtung (zuhause), Schmerzmittel, Imodium, Bepanthol Wundsalbe, Pflaster, elastische Binden, Wunddesinfektion

Ballistol (trockene Füße, Wundbehandlung (nicht bei Zecken!), Mechaniker-Schmiermittel)

Universal-Ladegerät für 12V-Zigarettenanzünder, oder 12V-3fach-Verteiler für Stromstecker

Hüftbeutel für Wertsachen,

Taschenlampen /Stirnlampe, Feuerzeuge, großes Taschenmesser, scharfes Klapp-Messer

Multitool, Nähzeug, Doppelseitiges Klebeband, Kabelbinder

Fernglas, Kompass (Deklination beachten), Ohrstöpsel, Reisekissen

Kamera, Ersatz-Chip, Leintuch und luftdichte Plastiktasche

Handys, Ladekabeln, Sonnenbrille, Ersatzbrille, Kontaktlinsen Ersatz (bei Sand)

Landkarten, Rucksäcke, Bücher, Schreibzeug und Block, Reiseführer,

Reisepass, Bargeld, Kopien der Papiere, wichtige Telefonnr.

Musik CDs,

Regenjacke, Ikea-Einkaufstaschen,

Wanderrucksack, Wasserflasche

Alte Geschirrhandtücher

2 große Müllsack für Gepäck (verstaubt schnell) und dreckige Wäsche

3l Zipper-Plastiktüten

DEO, SHAMPOO, DUSCHGEL, Feuchttücher

SONNENSCHUTZ: Lippen, Spray, Blocker

Tipp: Solartischleuchte lädt sich am tag auf, zum Abend dann Licht am Tisch, ca. 15€

<http://www.ikea.com/de/de/catalog/products/90154371/>

HANDY: SIM karte Tango card (12N$ in Ausland/min) am Flughafen, bei Be Local oder post office

KREDITKARTEN FIRMA informieren über Namibia Reise, Mietwagen Abbuchungen

AIRPORT Business Lounge möglich bei Economy für 150pP

MIETWAGEN CHECKEN: Bremsen, Reifen, Zelt aufbauen lassen, Wagenheber vorführen lassen, Gasköcher + Campinglampe testen, Verbandkasten zeigen, Handfeger? unverzichtbar (kaufen)

LANDKARTE TASA Map die beste, wenn nicht auf GPS notwendigen Touren unterwegs.

GEPÄCK staubt weniger ein, hinteres Fenster Spalt auflassen gegen Vakuum hilft, sonst Gepäck in große Mülltüten packen

TANKSTELLEN keine Kreditkarten!!

BANKEN: Achtung! Ende des Monats ewige Schalterschlangen. Ggf. vorher **die Bank über Namibia Reise informieren** bei kleinerem Kreditrahmen. Es ist schon passiert, dass die Karte nach dem ersten Geld abheben gesperrt wird (Sicherheitsvorrichtung).

KAMERAtasche reicht nicht aus bei Feinsand, Leinentuch und luftdichte Plastiktasche

ESSENSRESTE immer wegsperren wegen der Tiere.

Gibt Wärme, Glut unter den Campingstuhl und Sand drauf.

**WINDHOEK**

**Superspar ggü Maerua Mall** größte, beste Auswahl Lebensmittel, auch Apotheke.

**Kopi Bake** Maerua Mall bestes Vollkornbrot nach 1 Woche noch gut.

Biltong aus Supermarkt nicht gut, kaufen bei **Kalahari Meat and Biltong Market**, 314 Sam Nujoma Dve, Klein Windhoek, Drive auf der rechten Seite vom Flughafen kommend, Ecke Nelson Mandela Av. oder ggü **Biltong&Bites** Elsa Bldg. Dtsch. Apotheke am Sam Nujoma Dve.

[**http://www.safarilandholtz.com/**](http://www.safarilandholtz.com/) **Safaribekleidung,** große Auswahl im EG des Kalahari Sands Hotel (Gustav Voigts Centre) Independence Av. auch in Swakopmund, Sam Nujoma Av. 8h30-17h30, Sa 9-12h30. **Ahrens guns and ammunition** in der Gold Street in Prosperita. Das liegt auch sehr günstig, falls du Richtung Süden aus der Stadt heraus fährst. Die haben ein oberes Stockwerk voll mit Klamotten, also ein mehrfaches im Vergleich zu Safari Den. Du findest dort ein großes Angebot praktischer und hochwertiger Kleidung, allerdings weniger für Touristen als mehr für Farmer und andere dauerhafte Nutzer dieser Kleidung. Neben Safari Den ist übrigens der Agra-shop, wo man größere Mengen Lebensmittel günstig bekommen kann.

**Alles fürs Camping Cymot** in WH. Viele Camper wissen nicht genau, welche Gegenstände (z.B. Plastikboxen, Steckeradapter) sie für unterwegs zusätzlich brauchen werden.

**Wasservorrat: 5l/pers/tag** gerechnet

Brunnenwassern auf Farmen + Lodges gute Trinkqualität

BRENNHOLZ (Braai) auch bei allen Tankstellen – Ein & Ausfuhr in KTP Park verboten! Grillkohle kaufen

FOOD: Auf Verfallsdatum achten, oft drüber

*Potschie* kleine Tante-Emma-Läden oft Gemüse (Kürbis), Obst – lange auf.

*Bottle Stores* Alkohol, Kühleis

Supermarkt Bier Hansa draught (WH Lager oder Tafel, Weißbier)

Wein (Kanister 2-5l), Savannah Dry (Cider), Tonic water für Gin

Trinkwasser Flaschen + Kanister

BÄCKEREI: Brot, Brötchen (Ofenfrische Brötchen Hefestarke, heißen so), Vollkornbrot, Gebäck

Toast auf Grill getoastet, Knäckebrot, Crackers, gute Frühstückskekse, Nüsse, Trockenfrüchte (Mango) für unterwegs,

Butter, Milch haltbar, Kaffeesahne, Kaffee, Tee, Zucker, Marmelade, Cornflakes/Müsli,

Grillfleisch (von Farmern Portionen vakuumverpackt), Biltong (vorher probieren) oder Simbas zum Knabbern (1 Std einweichen für Gemüseeintopf mind.1h kochen), Dröewors (luftgetrocknet) [Boerewors](http://de.wikipedia.org/wiki/Boerewors) (Grill Bauernwurst) große Qualitätsunterschiede **Hartlief ist g**ut (sonst am besten vom Farmer), [Rauchfleisch](http://de.wikipedia.org/wiki/Rauchfleisch) (geräuchertes Wildfleisch, saftig).

Gemüse: Butternut (kl. Kürbisse zum Grillen), Kartoffeln, Süßkartoffel, Maiskolben

Schneller Salat o. Mittags-Snack: Maisdose mit Tunfischdose + Balsamico

Zitronen, Limetten, Früchte: Äpfel,

manche schwören auf den fertigen John West Thunfisch Salat mit Curry oder mediterran,

Konserven: Tunfischdosen, Bohnen, Mais, Dosen-Pfirsiche, Reis (Beutel portioniert)

Gewürze: Salz, Pfeffer, Braiisalt Grill-Gewürzmischung, Balsamico, Olivenöl

2 kleine billige Schlafkissen ?

Namibia ADAPTER dreipolig, geht nur der lokale

Alufolie heavy-duty! für Kartoffeln und Squashes

Arbeitshandschuhe (zum Grillen, Reparaturen)

Feuerholz/Holzkohle für KTP, Feuerzeug/Streichhölzer, Grillanzünders

Handfeger unverzichtbar

Klopapier, Küchenrolle, Spülmittel (?), Spülschwamm/Tuch, Kerzen, Schnur

Müllbeutel zum Verschließen (vor Tieren)

Wäscheleine, Wäscheklammern, Waschmittel

2 Porzellantassen und 2 Gläser, da nur Blechnäpfchen für Kaffee oder Wein

Laute PFEIFFE, Outdoormesser

MÜCKENSCHUTZ: **REPEL** hat höchste Dosis s.u. , **im SuperSpar Peacefull Sleep**. Das wirkt um Klassen besser und klebt und stinkt weniger. Autan wirkt in SA nicht.

***REPEL* 40% Spray für Kleidung, Wipes 30% Tücher f. Gesicht, Nacken, Ohren,** **auch als Spray 100%** <http://www.repel.com/Products-and-Solutions/Repel-100.aspx>

Tabard, stick: 35%, aerosol: 30%, Bug Guards Bänder 100% DEET . Schutzdauer bei DEET Konzentration: 5% 1h30m 15% 3h 20% 4h 25% 5h 35% 6h. Bislang ist noch kein besseres Abwehrmittel als DEET (Dietyltholuamid) gefunden worden.

AfterSun, **PEWA Hair and Skin Products** günstiger als Fabupharm

***Aqueous Cream*** von Fabupharm (formulated for the hot and dry climate, parfumfrei, günstig sehr gut),

**Apotheke:** ***Eulactol***  reichhaltige Körpercreme,

***Citro Liquid Heel Balm*** for rough and cracked heels.Heal Balm (trockene Füße),

***Suplimax Devil’s Claw*** (Teufelskralle) Rheuma, Verdauungsprobleme S. 141 Loose,

Bei Schlangenbiss niemals Asperin oder Ibutropfen geben, OK sind Metamizol, Paracetamol.

STORES unterwegs:

Keetmanshoop gibt es einen gut ausgestatteten Sparladen und gleich daneben eine deutsche Bäckerei.

Lüderitz Supermärkte schließen Samstag Mittag bis Montag Früh

In Aus gibt es an der Tankstelle Kleinigkeiten, frische Lebensmittel allerdings nur sehr beschränkt.

Im Store in Sesriem gibt es keine Frischwaren. Konserven und Trockenware (Reis, Nudeln usw.) und tiefgefrorenes Fleisch.

Der Store in Solitaire kann manchmal leer gekauft sein.

 In Swakopmund werden alle Wünsche erfüllt und das auch am Wochenenden