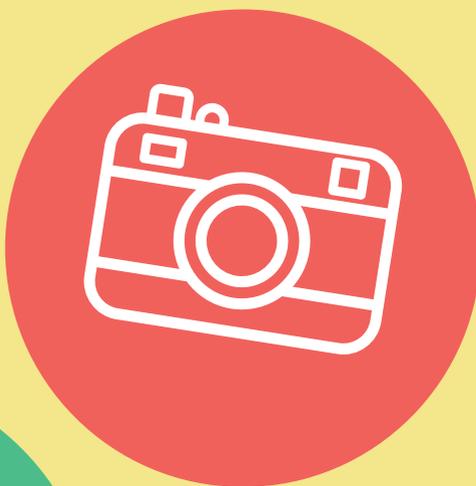
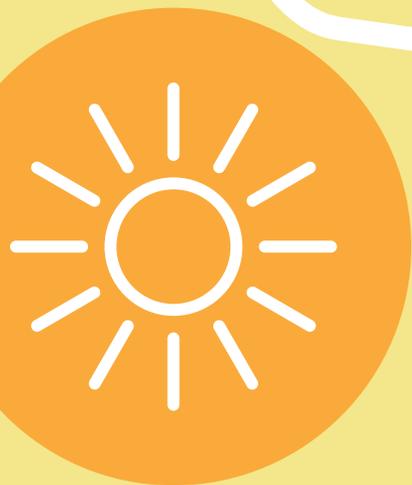


# HANDOUT OSTBELGIENRAIL 2024

LET'S GO!!





# INHALTSVERZEICHNIS

Deine digitale Fahrkarte: Der Mobile-Pass	S.4
Welche Dokumente brauche ich?	S.8
Was ist eigentlich Roaming?	S.9
Wie ist das mit der Krankenkasse?	S.10
Wird da in Euro gezahlt?	S.11
Gibt's das auch günstiger?	S.12
Wie komme ich von A nach B?	S.13
Wo und wie soll ich schlafen?	S.14
Was soll ich denn alles mitnehmen?	S.16
Autsch!	S.17
Endlich da! Wie ist der Plan für heute?	S.18
Wie sieht es mit der Nachhaltigkeit aus?	S.20
Immer auf der sicheren Seite	S.21
Erzähle uns von deiner Erfahrung!	S.23
Notizen	S.24

# DEINE DIGITALE FAHRKARTE: DER MOBILE-PASS VON INTER-RAIL

Der Mobile-Pass von Interrail ist eine papierlose Fahrkarte, die du sofort auf dein Smartphone laden kannst. Mit Hilfe der Rail Planner App ist deine Fahrkarte immer griffbereit, kannst du deine Reise planen und behältst du den Überblick über deine Fahrten.

Nach Erhalt per E-Mail kannst du den Pass während 11 Monaten nutzen. Die vier Reisetage, die du zur Verfügung hast, müssen jedoch innerhalb eines Monats absolviert werden. Wie du deinen Mobile-Pass startklar machen möchtest, zeigt dir folgendes **VIDEO**

**1. RAIL-PLANNER HERUNTERLADEN:** Achte auf die aktuelle Version und je nach App-Funktion auf eine Internetverbindung.

**2. DEINEN PASS AUF DEIN GERÄT LADEN:** Folge entweder dem Link der Bestätigungs-E-Mail, die mit dem Pass verschickt wurde oder gebe in der App unter „Mein Pass“ – „Deinen Pass hinzufügen“ deinen Nachnamen und die Passnummer (steht in der Bestätigungs-E-Mail).

**ÜBRIGENS:** Du kannst deinem Gerät so viele Pässe hinzufügen, wie du magst, bspw. wenn du in einer Gruppe reist. Allerdings kann der Pass nur über ein Gerät verwendet werden, d.h. als Gruppe müsstet ihr dann auf allen Reisen immer zusammenfahren.

**3. REISE PLANEN:** Achte darauf, dass du deine Reise lediglich zusammenstellst, aber noch keine Buchungen für bestimmte Züge vornimmst, falls du deinen Pass und somit die Einlösefrist von einem Monat noch nicht aktivieren möchtest (dazu musst du zunächst ein Startdatum auswählen).

#OSTBELGIENRAIL





**4. PASS AKTIVIEREN:** Vor der Reise musst du den Pass aktivieren, indem du die Nummer deines Ausweises oder Reisepasses eingibst und dein Startdatum auswählst. Du kannst deinen Pass bis zum gleichen Tag deines Reisebeginns aktivieren, er ist dann einen Monat gültig.



**ACHTUNG:** Der Mobile-Pass wird bei Zugkontrollen ggf. mit deinem Ausweis oder Reisepass verglichen. Achte also auf die richtige Nummer. Verfügst du über keine europäische Staatsangehörigkeit, brauchst du zusätzlich eine offizielle Bescheinigung deines Wohnsitzes in Europa, erhältlich bei der Gemeinde.

**5. REISE STARTEN:** Plane deine Reise per App, die dir sämtliche Details einer Verbindung zeigen. Speichere danach deine Reise unter „Meine Reise“. Sobald du startklar für dein Abenteuer bist, kannst du eine Reise deinem Pass hinzufügen.

Jeder Tag, an dem du deinem Pass eine Reise hinzugefügt hat, zählt als ein Tag. Du kannst einen Reisetag bis Mitternacht am Vortag stornieren. Für Nachtzüge musst du nur einen Reisetag verwenden.

Wusstest du, dass dein Zugticket dir Ermäßigungen ermöglicht? Um die Passvorteile vor Ort zu nutzen, lege deinen Mobile-Pass einfach in der Ansicht „Mein Pass“ der Person hinter dem Schalter vor, um deine Ermäßigung zu erhalten. Wenn du online auf einen Vorteil zugreifst, kannst du in der Regel deine Passnummer als Rabattcode auf der Webseite des Anbieters verwenden. **HIER** findest du alle Angebote.

In einigen Zügen ist der Kauf von Sitzplatzreservierungen zwingend erforderlich (diese Reservierung garantiert dir einen Sitzplatz im jeweiligen Zug). Für viele Züge wird keine Sitzplatzreservierung benötigt, aber für die meisten Highspeed-Züge und alle Nachtzüge ist eine Reservierung erforderlich. Sie werden auch häufig in Frankreich, Italien und Spanien benötigt. Ob du eine Reservierung benötigst, kannst du im Fahrplan der App nachsehen.

Du hast noch weitere Fragen? **HIER** findest du Hilfe bei technischen Schwierigkeiten, ein ausführliches FAQ und Kontaktmöglichkeiten mit Interrail über einen Chatbot oder den Facebook Messenger.

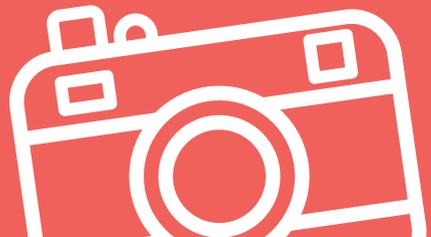
## 6. DAS INTERRAIL-TICKET ist in 33 europäischen Ländern gültig:

- » Belgien
- » Bosnien-Herzegowina
- » Bulgarien
- » Dänemark
- » Deutschland
- » Estland
- » Finnland
- » Frankreich
- » Griechenland
- » Großbritannien
- » Irland
- » Italien
- » Kroatien
- » Lettland
- » Litauen
- » Luxemburg
- » Montenegro
- » Niederlande
- » Nordmazedonien
- » Norwegen
- » Österreich
- » Polen
- » Portugal
- » Rumänien
- » Schweden
- » Schweiz
- » Serbien
- » Slowakei
- » Slowenien
- » Spanien
- » Tschechische Republik
- » Türkei
- » Ungarn



**GUT ZU WISSEN:** Neben den regulären Zugverbindungen und einigen Nachtzügen kannst du mit dem Interrail-Ticket auch verschiedene Fähren nutzen um die Meere einfach zu überqueren und ohne Umwege in Kauf nehmen zu müssen, z.B. von Griechenland nach Italien oder von einigen griechischen Inseln zurück auf das griechische Festland.

#OSTBELGIENRAIL



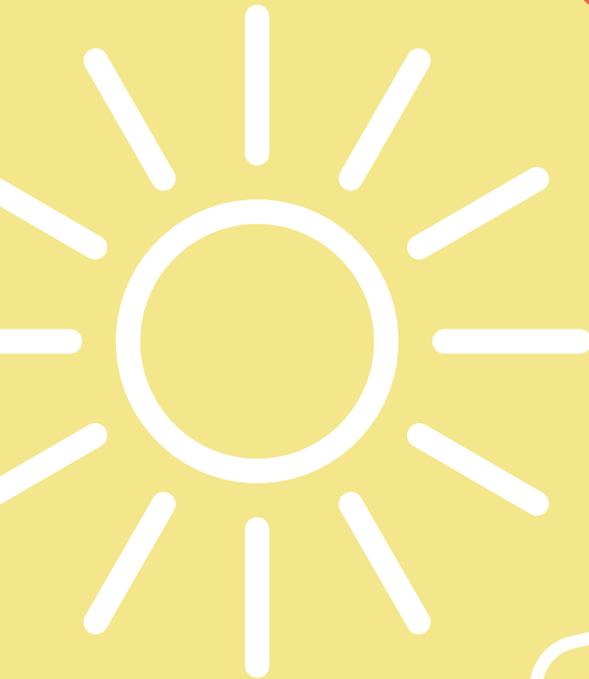
**7. REISE ALS GRUPPE:** Wenn ihr euer Ticket als Gruppe gewonnen habt, erhält dennoch jeder Reisende seinen eigenen Pass und muss selber seine Reise planen und seine Züge buchen.

Sitzplätze müssen ebenfalls pro Person gebucht werden, dort könnt ihr jedoch aussuchen, ob ihr mit der Gruppe zusammen sitzen möchtet oder nicht.

Dies ermöglicht euch, Abschnitte eurer Reise auch alleine zu absolvieren.



**TIPP:** „Sinnvoll ist es, sobald ihr eure Wunschroute ausgewählt habt, die Züge und Sitzplätze zu reservieren. Dies ist insbesondere bei Zügen, die nicht so regelmäßig fahren, wichtig, da diese schnell ausgebucht sein können. Um Geld zu sparen, könnt ihr nach Zugverbindungen Ausschau halten, die keine kostenpflichtigen Sitzplatzverbindungen benötigen. Dadurch seid ihr ebenfalls flexibler und könnt spontan euren Zug ändern. Dennoch gilt oftmals: je früher man bucht, desto günstiger ist es.“





# „WELCHE DOKUMENTE BRAUCHE ICH UND WORAN MUSS ICH DENKEN?“

Wenn du im Ausland oder auf Reisen unterwegs bist, ist es besonders wichtig einige wichtige Dokumente dabei zu haben.

- » Personalausweis
- » Europäische Krankenversicherungskarte
- » Geldkarte
- » Buchungsbestätigung für die Unterkunft (Papierform oder Digital)

Diese Dokumente solltest du digital

abspeichern (z.B. in einer Cloud) oder dir per E-Mail zuschicken. So hast du im Falle eines Falles immer Zugriff darauf.

Falls du deinen Personalausweis/Reisepass verlierst oder gestohlen bekommst, wende dich an die belgische Botschaft des Landes, in dem du dich befindest. Auf der folgenden Seite findest du alle Botschaften und Konsulate mit den jeweiligen Kontaktdaten:

» [Belgische Botschaften und Konsulate](#)

Informiere dich im Voraus über die Bestimmungen von Ländern, welche nicht in der EU sind! Die folgende Seite zeigt dir ganz einfach, für welches Land du welche Papiere brauchst und wie lang diese gültig sein müssen.

» [Dokumente zur Einreise](#)



Beim Verlust oder Diebstahl, vor allem von deinen persönlichen Dokumenten solltest du dich aber schnellstmöglich zum nächsten Polizeikommissariat begeben und dort eine Verlusterklärung abgeben oder Anzeige erstatten, wenn es sich um einen Diebstahl handelt.



# „WAS IST EIGENTLICH ROAMING?“

Wenn du dein Smartphone in einem anderen EU-Land (plus Lichtenstein, Norwegen und Island) nutzt, kostet es nicht mehr, als wenn du es zu Hause nutzt. Diese EU-Regelung nennt man „Roaming“. Es bedeutet, dass keine Extrakosten anfallen für Anrufe, SMS, mobile Daten, alles kostet das gleiche wie in Belgien.

Reist du außerhalb der EU, Lichtenstein, Norwegen oder Island? Informiere dich bei deinem Anbieter, ob für dein Zielland Roaming-Kosten anfallen und, wenn ja, wie die Konditionen sind, wieviel Mobile Daten dir zur Verfügung stehen, wie viel ein Anruf kostet, ...

Frage auch vor der Reise bei deinem Telefonanbieter nach, ob dein Handy

in deinem Zielland für normale Telefonanrufe (ohne Wifi oder mobile Daten) funktioniert. Manchmal ist das nicht der Fall und das Problem kann durch einfaches Freischalten vom Anbieter behoben werden.

» [Infos zu Roaming](#)



**TIPP:** Informiere dich auch über mobile Datenangebote und Sonderaktionen für Kurzaufenthalte in dem Land, in das du reist. Manchmal erhalten gibt es sehr vorteilhafte Angebote.

**#OSTBELGIENRAIL**

# „WIE IST DAS MIT DER KRANKENKASSE?“

Die Europäische Krankenversicherungskarte (**EKVK**) solltest du eigentlich immer bei dir haben. Falls mal etwas passieren sollte, du verschreibungspflichtige Medikamente brauchst oder du zum Arzt musst, ersparst du dir mit dieser Karte eine Menge Papierkram und Vorauszahlungen. Übrigens solltest du diese Karte immer bei dir tragen, sobald du im Ausland bist, auch wenn es „nur“ zum Einkaufsbummel ins Nachbarland geht.

- » Die Karte ist kostenlos bei der Krankenkasse erhältlich. Sie muss jedoch jährlich erneuert und somit neu angefragt werden.

**ACHTUNG:** Für manche Länder Europas, die nicht in der EU sind, ist die

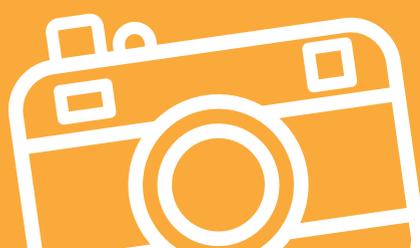
Karte nicht gültig. Ausserdem handelt es sich nicht um einen Ersatz für eine Reiseversicherung!

- Du brauchst ein zusätzliches Formular
  - » Weitere Infos findest du auf der Website deiner Krankenkasse

Denk daran, die Karte vor deiner Reise bei der Krankenkasse zu bestellen. Das Zusenden kann ein paar Tage dauern.

Du kannst dich auch bei deiner Krankenversicherung erkundigen, ob es sinnvoll ist eine zusätzliche Reise-Krankenversicherung abzuschließen. Oft schließen diese auch den Krankenrücktransport ins Heimatland ein. Alternativ dazu gibt es eine spezielle Reisebeistandsversicherung mit besonderen Tarifen ausschließlich für Jugendliche:

**SURV** - Reisebeistandsversicherung für Jugendliche des Jugendbüros.



# „WIRD DA IN EURO GEZAHLT?“

Auf deiner Reise wirst du sicherlich das ein oder andere Mal Geld abheben oder mit der Karte zahlen. Nicht überall, wo du mit deinem Interrail-Ticket reisen kannst, zahlt man mit Euro! Hier solltest du einige Dinge im Vorfeld bei deiner Bank nachfragen.

- » Funktioniert deine Geldkarte in den Ländern, in welche du reisen möchtest?
- » Welche Tarife gelten bei deiner Bank für das Zahlen oder Abheben von Geld mit der Debit- bzw. Kreditkarte (Euro und Fremdwährung)?
- » Wird in deinem Zielland mit Euro gezahlt?
- » Welche sind die Möglichkeiten einer Prepaid-Kreditkarte bei deiner Bank?

**HIER** findest du eine Übersicht: Interrail - Währungen in Europa

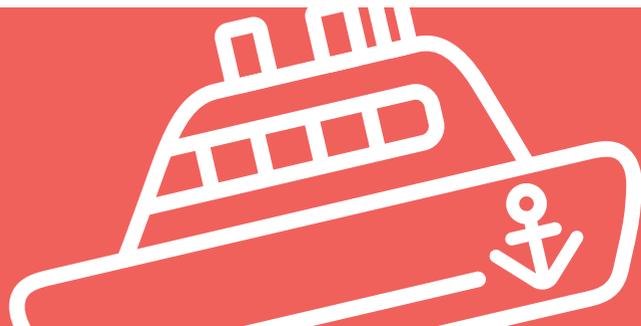
## **VIDEO MIT TIPPS**

bei der Abhebung von Fremdwährung

Falls du deine Geldkarte verlierst oder dir diese im Ausland gestohlen wird, kann du sie auch aus dem Ausland sperren lassen, und das rund um die Uhr. Dazu musst du die **CardStop-**Nummer **+32 78 170 170** anrufen.

Leider ist dieser Dienst nur in französischer oder niederländischer Sprache zur Verfügung. Alternativ kannst du dich mit deiner Anfrage direkt an deine Bankfiliale wenden (während deren Öffnungszeiten).

#OSTBELGIENRAIL



# „GIBT'S DAS AUCH GÜNSTIGER?“

## VOR DER REISE:

Mit verschiedenen personengebundenen Jugend- und Ermäßigungskarten oder deiner Studentenkarte bekommst du Rabatte bei Unterkunft, Transport, Kulturangeboten und vielem mehr. Auf den Websites der verschiedenen Anbieter kannst du dich im Vorfeld über die Ermäßigungen erkundigen. Diese Karten musst du vor deinem Reiseantritt (oft) online bestellen. Erkundige dich im Vorfeld, wie lange es dauert.

- » [Europäische Jugendkarte](#)
- » [Internationaler Studentenausweis](#)
- » Interrail-Ticket: In der App findest du die angebotenen Ermäßigungen oder [Hier](#)
- » [VJH-Mitgliedskarte](#)

## WAS SIND LEBENSHALTUNGSKOSTEN?

Das sind die Ausgaben, die du für Essen, Unterkunft, Transport und andere tägliche Bedürfnisse in deinem Reiseland hast. In manchen Ländern sind die Preise teurer und in manchen günstiger als in Belgien. Es ist wichtig, sich zu informieren und zu vergleichen, damit du dein Budget richtig planen kannst und nicht plötzlich von den Preisen überrascht wirst.

## WÄHREND DER REISE:

Manche Hostels bieten ihren Gästen für bestimmte Aktivitäten, Cafés, Bars oder Restaurants in der Gegend Rabatte an. In fast allen Hostels gibt es die Möglichkeit selbst zu kochen. Das ist die günstigste Art und Weise zu Essen, wenn man auf Reisen ist. Du kannst einfach Zutaten im Supermarkt einkaufen, auch Butterbrote für den Tag kannst du so zubereiten. Viele Hostels bieten ebenfalls ihr eigenes Frühstück zu einem günstigen Preis an. Jedes Land hat seine Spezialitäten und es wäre schade, diese auf deiner Reise nicht zu probieren! Hier solltest du darauf achten, Restaurants auszuwählen, in die auch Einheimische gehen und meide die, von denen und meide die, von welchen man in der Straße angesprochen wird und einen Flyer in die Hand gedrückt bekommt!

In immer mehr Städten gibt es „**Foodmarkets**“, also Markthallen mit vielen Essensständen mit meist internationaler Küche zu vernünftigen Preisen.

Sie sind die ideale Lösung, wenn ihr zu mehreren reist und ihr euch nicht auf eine Richtung einigen könnt oder etwas neues ausprobieren möchtet.

Es gibt auch verschiedene Websites mit den dazugehörigen Apps, welche dir helfen können günstig zu essen:

- » [Too Good To Go](#)
- » [Groupon](#)

**DENKE** auch daran, dass es in manchen Ländern günstigere Alternativen gibt, z.B. Street Food statt teuren Restaurants. So kannst du mehr von deiner Reise erleben und gleichzeitig Geld sparen.

# „WIE KOMME ICH VON A NACH B?“

Bevor es los geht, solltest du eine grobe Reiseroute festlegen. Auf jeden Fall solltest du gut überlegen, für welche Fahrten du dein Interrail-Ticket nutzt, damit du keinen deiner 5 Reisetage „verschwendest“, indem du den Reisetag bspw. für eine kurze Strecke nutzt, deren Ticket lediglich ein paar Euro kostet. Mit etwas Planung kannst du das meiste aus den vier Reisetagen herausholen.

Für kürzere Strecken bieten sich innerhalb Europas vor allem Fernbusse an. Hier findest du einige Alternativen zum Zug und Websites, auf welchen du verschiedene Transportmöglichkeiten und deren Preise vergleichen kannst. Manche Länder bieten günstige Tickets für Jugendliche an, wie in Belgien z.B. den Youth Pass (Youth Ticket für unter 26-Jährige).

Hier ist natürlich auch die Interrail-App eine praktische Möglichkeit, wenn du mit einem Interrail-Ticket reist. Sie zeigt dir an, welche Züge/Fähren du mit deinem Fahrschein nutzen kannst und welche Zugreservierung eventuell kostenpflichtig ist.

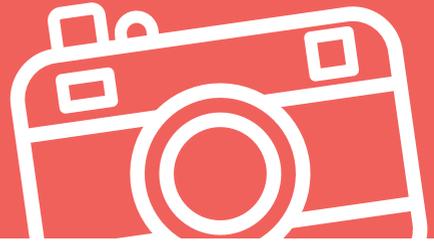
Dies kann von Land zu Land ganz unterschiedlich sein. Auch solltest du dir die Frage stellen, ob du für eine Reservierung Geld zahlst oder alternativ doch die kostenlose und wahrscheinlich zeitaufwändigere Fahrt bevorzugst.

- » [Flixbus](#)
- » [Blablacar](#)
- » [Comparabus – Vergleichsseite](#)
- » [Rome2Rio](#)
- » [Seat 61](#)
- » [Uber](#)



**ACHTE** bei deiner Reise darauf, dass nicht alle Länder, in denen du reisen kannst, in der gleichen Zeitzone liegen. So sind es bei uns in Belgien z.B. 15Uhr, in Portugal und Irland sind es erst 14Uhr, in Finnland und Griechenland aber schon 16Uhr.

Achte also bei den An- und Abfahrtsreisen darauf, deine Uhr umzustellen. Deine Uhr am Smartphone stellt sich selbstständig um, wenn du die automatische Zeitanzeige in den Einstellungen aktiviert hast.



# „WO UND WIE SOLL ICH SCHLAFEN?“

Es gibt viele Möglichkeiten zu Übernachten. Hotel – Hostel – Jugendherberge – Ferienwohnung – Bed & Breakfast – bei Privatpersonen – Campingplätze – Campen - ... .

Hier solltest du dir überlegen, was dir wichtig ist und wo du Abstriche machen kannst: Preis – Ausstattung – Privatsphäre – zentrale Lage – Anschluss an öffentliche Verkehrsmittel – Frühstück – Kochmöglichkeiten – Zeiten für Check-In und Check-Out ... .

Für viele Jugendliche sind Hostels/ Jugendherbergen die erste Wahl. Sie bieten oft günstige Preise und andere Vorteile. Jedoch musst du dir bewusst sein, dass die Wahrscheinlichkeit sehr groß ist, dass du ein Mehrbettzimmer mit fremden Menschen teilst. Das Bad und Toiletten werden ebenfalls geteilt. Manchmal gibt es Zwei- oder Mehr-

bettzimmer mit privatem Bad. Viele Hostels haben eine Küche. Hier kannst du deine Lebensmittel im Kühlschrank aufbewahren. Meist musst du sie mit deinem Namen und deinem Abreisedatum kennzeichnen.

Die Küche bietet ebenfalls die Möglichkeit selbst zu kochen, was deinem Reisebudget zugutekommt.

Oft gibt es neben der Küche auch einen Gemeinschaftsraum. Hier kannst du relativ einfach andere Reisende kennenlernen, zusammen essen, Spiele spielen, diskutieren, gemütliche Abende verbringen.

Hostels bieten meist eine Waschmöglichkeit für deine Kleidung an.

- » So kannst du Gepäck sparen, indem du deine Wäsche regelmäßig machst.

## **EINIGE DINGE SOLLTEST DU IM HOSTEL DABEIHABEN:**

- » Ein Schloss, um in einem Schließfach deine Sachen zu sichern.
- » Flipflop/Badelatschen können auch in der Dusche angezogen werden,



falls diese nicht ganz sauber sein sollte.

- » Eine Stirnlampe ist sehr praktisch, um im Dunkeln etwas zu suchen. Du siehst etwas und hast die Hände frei. Das Deckenlicht im Raum solltest du nachts nicht einschalten, um deine Mitbewohner im Zimmer nicht zu wecken.
- » Ein einfacher Mehrfachstecker ist praktisch, wenn du dein Handy und deine Kopfhörer oder Kamera gleichzeitig laden möchtest oder wenn es im Zimmer nicht so viele Steckdosen gibt.
- » Wenn du einen leichten Schlaf hast und in einem Mehrbettzimmer schläfst, solltest du Ohrstöpsel mitnehmen.

Falls du später als gedacht an deinem Zielort ankommst und das Hostel bereits geschlossen ist, keine Panik, es findet sich immer eine Lösung! Viele Hostels haben eine 24/7 Bereitschaft-Hotline oder sogar eine 24/7 besetzte Rezeption. Zögere nicht, diese anzurufen. Oft steht die Nummer in deiner Buchungsbestätigung oder an der

Eingangstür des Hostels.

Um die vorherige Situation zu vermeiden, melde dich vorzeitig telefonisch bei dem gebuchten Hostel, sag ihnen Bescheid, falls dein Zug/Bus Verspätung hat und teile ihnen die voraussichtliche Ankunftszeit mit. So können sie bereits alles Nötige in die Wege leiten.

Während der Haupturlaubssaison ist es ratsam, sein Zimmer oder sein Bett im Voraus online oder telefonisch zu buchen. Ansonsten läufst du Gefahr, dass alles belegt ist und deine Suche nach einer Unterkunft vor Ort sich komplizierter gestaltet, als gedacht.

### [Kurzzeitunterkünfte in Europa](#)



# „WAS SOLL ICH DENN ALLES MITNEHMEN?“

Für eine Reise packen ist für die einen spannend, für die anderen bedeutet es puren Stress. Eines steht aber fest: ohne geht es nicht! Die Antwort auf diese Frage sieht bei jedem etwas anders aus. Auf der [Interrail Website](#) findest du auch einige Tipps zum Thema „Gepäck packen“.

Ob du mit einem Koffer, einer Reisetasche oder einem Rucksack reist bleibt dir überlassen. Beides hat seine Vor- und Nachteile. Auf jeden Fall solltest du dein Gepäckstück mit deinem Namen, deiner Adresse und deiner Telefonnummer versehen. Falls es verloren geht, kannst du so einfach erreicht werden.

## HINWEIS VON FRÜHEREN REISENDEN:

„Es ist sinnvoll, einen Jutebeutel/kleineren Rucksack für die täglichen Unternehmungen mitzunehmen, ohne einen grossen Rucksack mitzuschleppen zu müssen“ + Gutes Schuhwerk zum Stadt erkunden. *Lewin*

*Reiseroute: Eupen – Paris – Toulouse – Barcelona – Madrid – Lyon*

## BEREITS IM VORAUS

solltest du dir einige Gedanken machen:

- » Wie sieht meine Reiseroute aus?
- » Wann möchte ich reisen?
- » Wie sind die Temperaturen?
- » Was möchte ich während meiner Reise unternehmen? (Wandern, Schwimmen, Fotografieren, Campen, Strand, City Trip, Sport...)
- » Sind in deiner Unterkunft Handtücher und Bettwäsche vorhanden?
- » Welche Hygieneartikel brauchst du?

Auf jeden Fall solltest du ein zweites Paar wetterangepasste Schuhe mitnehmen. Falls es regnet und deine Schuhe nass sein sollten, hast du somit ein Paar zum Wechseln. Auch bei einer Blase am Fuß ist es angenehm, am nächsten Tag nicht dieselben Schuhe zu tragen.

Nimm nur die Wertsachen mit, die du auch wirklich brauchst!

In verschiedenen Ländern wie Irland, Großbritannien oder der Schweiz gibt es andere Steckdosen als in Belgien. Um diese zu benutzen brauchst du einen Adapter. Bevor du einen Adapter kaufst, erkundige dich erst bei Freunden und Familie, ob sie dir einen ausleihen können.

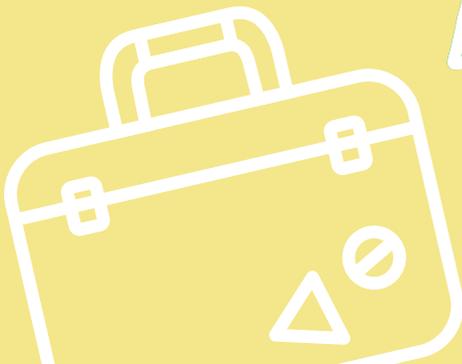
#OSTBELGIENRAIL

Du kannst dir auch eine Pack-App als Hilfe herunterladen. Davon gibt es viele verschiedene, jede ist etwas anders aufgebaut und die meisten sind kostenlos. Oft kannst du aus vorgeschlagenen Aktivitäten auswählen und es gibt eine vorgefertigte Packliste.

- » PackPoint: [Android](#) / [iOS](#)
- » Packtor
- » Pakteo: [Android](#)
- » PackKing: [Android](#)
- » Packr: [iOS](#)
- » Pack: [iOS](#)



**KEINE PANIK**, falls du etwas vergessen haben solltest. Socken, Zahnbürsten, Menstruationsprodukte, Blasenpflaster oder Sonnencreme gibt es überall in Europa zu kaufen! Was du auf jeden Fall brauchst, ist dein Handy mit deinem Interrail-Ticket sowie ein Aufladekabel!



## „AUTSCH!“

Während der Reise solltest du natürlich auch auf deine Gesundheit achten.

Jeder sollte für kleinere Wehwehchen mit einer kleinen Reiseapotheke gewappnet sein. Schnell kann es im Urlaub z.B. durch eine Blase am Fuß unangenehm werden. Hier einige Dinge und Mittel, welche in deiner Reiseapotheke sein sollten:

- » Schmerzmittel
- » Mittel gegen Erkältung
- » Mittel gegen Durchfall
- » Mittel gegen Übelkeit
- » Fiebersenkende Mittel
- » Allergietabletten
- » Pinzette
- » Blasenpflaster
- » Pflaster
- » Handdesinfektion
- » Sonnenschutz
- » Mückenschutz
- » Mittel gegen Insektenstiche
- » ...

## VERGISS NICHT, DICH VOR DER SONNE ZU SCHÜTZEN!



Deine persönlichen oder verschreibungspflichtige Medikamente solltest du aber auf jeden Fall dabei haben!

# „ENDLICH DA! WIE IST DER PLAN FÜR HEUTE?“

„Irgendwo ist immer was los!“ ist das Motto! Es gibt die verschiedensten Orte, an welchen du dich nach Aktivitäten oder Events erkundigen kannst.

## DAZU GEHÖREN:

### 1. TOURIST-INFO

Hier findest du oft kostenlose Stadtpläne und das Personal kann dir auf diesen die Sehenswürdigkeiten markieren. Frag auch da gerne mal nach dem besten Restaurant oder der besten Kneipe.

### 2. WEBSITE VON DEINEM AUFENTHALTSORT

Oft gibt es eine Rubrik „Agenda“ oder „Kalender“, in der die öffentlichen Events aufgelistet sind. Hier findest du auch weitete Infos zu den lokalen Wochenmärkten, Flohmärkten, kulturellen und traditionellen Festen, Veranstaltungen beispielsweise Konzerte oder abendliche Events (besonders im Sommer stehen viele Verantsaltungen an),...

### 3. HOSTEL

An der Rezeption findest du deine Infos! Vielleicht werden auch Aktivitäten vom Hostel angeboten wie z.B. ein Spieleabend, gemeinsames Kochen (oft entdeckt man so traditionelle Gerichte) oder Ausgehen.

### 4. ANDERE REISENDE

Natürlich kannst du auch bei anderen Reisenden z.B. im Hostel nachfragen, was sie bislang gemacht, gesehen und erlebt haben und natürlich, was sie dir empfehlen können.

„Man sollte sich auf eine kurze Urlaubszeit nicht zu viele Reiseziele vornehmen, sodass man neben Anreise- und Abreisetag immer noch mindestens einen vollen Tag hat, um die Stadt richtig sehen zu können.“

*Anonym*

*Reiseroute: Lyon, Fréjus, Nizza*

## TIPPS

- » In vielen Städten gibt es Free Walking Tours. Das sind Stadtrundgänge, welche keinen fixen Preis haben, sondern auf Trinkgeldbasis gezahlt werden. Das heißt, dass du am Ende der Tour selbst entscheidest, wie viel sie dir wert ist. Auf einen fairen Preis sollte allerdings geachtet werden.
- » Auch Self-Guided-Walking-Tours sind eine tolle Art seinen Aufenthaltsort zu erkunden. Hier wird über



eine App eine Tour entweder gratis, oder zu einem geringen Tarif, aufs Handy oder Tablet geladen.

Du wirst also während der Tour nicht begleitet, die Infos zu Besonderheiten auf deiner Route siehst bzw. hörst du auf der App.

- » Oft werden Veranstaltungen auch mit Plakaten beworben, halte also die Augen offen, wenn du durch den Ort gehst.
- » In vielen Ländern/Städten sind bestimmte Museen/Einrichtungen an gewissen Tagen/Zeiten im Monat/ in der Woche gratis. Oft handelt es sich um den ersten Sonntag des Monats. Hier ist das Tourist-Info dein Ansprechpartner.

## 5. TRANSPORT VOR ORT

Oft ist eine Stadt zu Fuß am besten zu erkunden. Wenn es sich aber um eine weitläufige Stadt handelt, sparen andere Transportmöglichkeiten Zeit und Energie. Bei den oben genannten Anlaufstellen kannst du Infos erhalten.

### TIPPS

- » Wenn du vorhast, viel mit Bus, U-Bahn, Straßenbahn, ... zu fahren, lohnt sich eine Tageskarte oder Mehrtageskarte
- » Wenn du nur hin und wieder den öffentlichen Transport nimmst, sind Mehrfahrkarten interessant
- » Wenn ihr zu mehreren reist, erkundigt euch nach Gruppentickets
- » Sieh dir an, welche Transportmittel



du mit deiner Tages- oder Mehrfahrkarte nehmen darfst. In manchen Städten kann man damit sogar Fähren oder Zahnradbahnen nutzen (wenn diese zu den öffentlichen Transportmitteln zählen)

- » Oft kann man Fahrräder mieten
- » Straßenbahn- und U-Bahnnetze sind oft übersichtlicher als Buspläne und somit einfacher zu nutzen



**Tip:** Stellt Fragen! Falls irgendwas schief läuft, oder ihr Hilfe braucht, könnt ihr einfach Menschen fragen. Die allermeisten Menschen werden euch helfen/Fragen beantworten. *Kristina*

*Reiseroute: Leipzig – Kopenhagen – Hamburg*

## 6. „PAUSE IST ZUM PAUSEMACHEN DA!“

Zu voll solltest du dein Programm nicht stopfen. Gönn dir hin und wieder eine Pause! Von einem Ort bzw. „Termin“ zum nächsten hetzen ohne das, was man sieht und erlebt zu genießen, wird nach einiger Zeit doch stressig.

Es kann sehr frustrierend sein, einen Ort zu verlassen und seine To-Do-Liste nicht komplett abgehakt zu haben.

Genieße deine Zeit, schreibe lieber weniger auf deine To-Do-Liste und

freue dich über alles, was du zusätzlich machst.

Falls der See doch nicht so menschenleer und die Aussicht doch nicht so klar wie im Internet ist, denkt immer daran: Instagram ist kein Reiseführer, sondern eine Ansammlung bearbeiteter Bilder!

## „WIE SIEHT ES MIT DER NACHHALTIGKEIT AUS?“

Nachhaltiger reisen können wir alle. Es muss nicht immer alles sofort perfekt sein. Mit kleinen Dingen tust du der Umwelt und somit dir etwas Gutes!

- » Vergiss deine Trinkflasche nicht! Diese kannst du immer wieder auffüllen. In manchen Ländern gibt es öffentliche Wasserstationen. Du kannst auch das Personal in Cafés und Restaurants fragen, ob sie dir deine Flasche mit Leitungswasser auffüllen.
- » Nimm dein Besteck mit! So kannst du auch unterwegs etwas essen, ohne Einweg-Besteck zu nutzen.

» In einer Brotdose kannst du dir morgens Butterbrote für unterwegs machen. Das spart nicht nur Geld, sondern auch Müll!

» Schaue, welche Tickets online ausreichen. Drucke nur die Tickets und Dokumente aus, die du auch wirklich brauchst. Meistens reicht ein Online-Ticket.

» Falls ihr zu mehreren reist, benutzt gemeinsam eine große Flasche Duschgel, Shampoo, Zahnpasta oder Sonnenmilch. Das spart Gepäck und Plastik!

» Investiere lieber in eine langlebige Regenjacke als in Plastik-Ponchos, die nach einem Mal Verwenden kaputt sind und weggeworfen werden.

» Kaufe lokal und saisonal ein, sei es im Restaurant, auf dem Markt, im Geschäft oder bei Souvenirs.

» Ausleihen statt kaufen! Frage Familie oder Freunde ob sie Dinge besitzen, die du dir für deine Reise ausleihen kannst, z.B. Gepäckstück, Reiseführer, Powerbank, Adapter für die Steckdose, ...

» In den Bibliotheken findest du auch Bücher zum Ausleihen. Das erspart dir den Kauf und du kannst dir im Vorfeld einen Eindruck zum Land verschaffen. Das Angebot für alle Bibliotheken Ostbelgiens findest du auf der [Seite des Medienzentrums](#)

# IMMER AUF DER SICHEREN SEITE

Wenn du das erste Mal alleine unterwegs bist, kann es vorkommen, dass du dich unsicher fühlst. Das ist ganz normal und geht allen Menschen hin und wieder so.

Hier einige Tipps, mit denen du dich etwas sicherer in manchen Situationen führen kannst:

- » Teile deiner Familie und Freunden deine genaue Reiseroute mit, so wissen sie immer wo du dran bist.
- » In vielen Hostels gibt es getrennte Frauen- oder Männerschlafräume, falls du das bevorzugst.
- » Falls du Hilfe brauchst, sprich Menschen auf der Straße an oder wende dich an Verkäufer in einem Geschäft.
- » Wenn du dich z.B. im Zug, U-Bahn, ... unwohl fühlst, weil es spät abends oder nachts ist oder dir etwas seltsam vorkommt, dann frage andere Passanten, ob du dich zu ihnen setzen kannst oder melde dies dem Schaffner. Im Zweifelsfall, nimm ein Taxi.
- » Falls jemand dich anspricht und du nicht mit ihm sprechen möchtest oder es dir sogar unangenehm ist, sage laut, klar und deutlich „Nein, Danke!“, so lenkst du auch die Aufmerksamkeit anderer Menschen auf deine unbehagliche Situation.
- » Du kannst auch deinen Standort mit deiner Familie und Freunden teilen, falls du alleine unterwegs bist.
- » Trage nicht zu viel Bargeld bei dir. Verstaue es, genau wie eventuel-

„Ich würde die Zugfahrten eher tagsüber einplanen, auch wenn man einen Reisetag dafür „opfern“ muss. Vor allem als Frau finde ich es beruhigender.“ *Anonym*

*Reiseroute: Köln - Wien - Prag*

le Wertsachen möglichst nah am Körper und nicht z.B. in der Fronttasche deines Rucksacks.

- » Bargeld und deine Geldkarte solltest du nicht am gleichen Ort aufbewahren, falls z.B. dein Portemonnaie geklaut wird.
- » Beim Ausgehen mit Freunden gilt die Regel: „Wir gehen zusammen aus, wie gehen zusammen heim!“ Achtet auf eure Freunde und vergewissert euch, wo sie sind und wie es ihnen geht!

Einfach mal nur das machen, worauf man selbst Lust hat, ohne auf andere Rücksicht nehmen zu müssen. Zeit zum Nachdenken war wertvoll. Ich bin froh, dass ich dieses Ticket gewonnen habe und mich selbst auf den Weg machen konnte. Mir persönlich hat das in vielen Hinsichten geholfen und mich bereichert. *Anonym*

*Reiseroute: Genf-Annecy-Grenoble-Paris*

» Falls jemand dir in der Kneipe/Club ein Getränk anbieten sollte, nimm dieses nur in der geschlossenen Originalflasche an.

» Europaweit kannst du mit der internationalen Notrufnummer 112 im Notfall Hilfe rufen.

## DAS WICHTIGSTE ZUM SCHLUSS: HÖR AUF DEIN BAUCHGEFÜHL!

Wir hatten eine wunderschöne Reise ohne Probleme (bis auf Zug Verspätungen). Hatten es gut und kein Stress. *Anonym*

*Reiseroute: Wien*

Das Interrail-Ticket ist eine tolle Möglichkeit, um Europa zu erkunden. Ohne das Ticket hätte ich wohl kaum die beiden Städte (Wien und Prag) diesen Sommer besucht und so eine schöne Zeit dort verbracht. Das Reisen mit dem Zug ist nicht ganz problemlos verlaufen. Wegen Zugausfällen oder -verspätungen wurde es hin und wieder stressig. Ansonsten verlief die Reise sehr gut. *Anonym*

*Reiseroute: Köln - Wien - Prag*

**#OSTBELGIENRAIL**

# ERZÄHLE UNS VON DEINER ERFAHRUNG!

Alle Gewinner und Gewinnerinnen haben sich mit ihrer Anmeldung dazu bereit erklärt, von ihrer Reise und ihren Erfahrungen zu berichten.

Das OstbelgienRail-Team interessiert sich, wohin dich dein Interrail-Zugticket geführt hat und welche Erlebnisse du auf deinem Abenteuer durch Europa gemacht hast.

Die Form der Berichterstattung ist dabei nicht vorgegeben: Du kannst Videos oder Bilder schicken, eine Sprachnachricht, oder uns eine Postkarte von deinen besuchten Orten zuschicken.

Du kannst uns sogar die OstbelgienRail-Postkarte zurücksenden, indem du die Hinterseite überklebst und diese mit einer Adresse und einem Text versehenst.

Außerdem kannst du deine Social Media Posts mit dem Hashtag **#OSTBELGIENRAIL** versehen, damit wir deine Reise mitverfolgen können.

Die Reiseberichte könnt ihr uns wie folgt zukommen lassen:

## PER MAIL:

ostbelgienrail@dgov.be

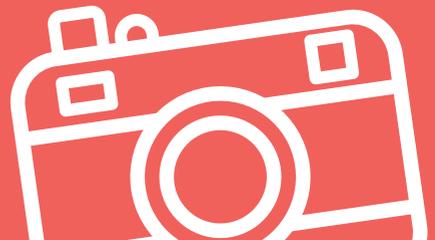
## PER WHATSAPP:

0032 470 64 30 68

## ODER PER POST:

Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft, an Frau Caroline Leusch, Gospertstrasse 1, B-4700 Eupen

Eure Bilder und Berichte können dazu genutzt werden, die Initiative noch bekannter zu machen. So kann im Laufe des Jahres verfolgt werden, wo die jungen Menschen unterwegs sind. Zudem kontaktiert das OstbelgienRail-Team dich im Laufe der Monate nach Zugticketvergabe, um ein Feedback deiner Erfahrung einzuholen und damit ähnliche Initiativen zu verbessern.



# VERANTWORTLICHER HERAUSGEBER

## Lara Liebertz

Jugendinfo Ostbelgien  
Gospertstraße 24,  
B - 4700 Eupen

087 / 744 119  
eupen@jugendinfo.be

[www.jugendinfo.be](http://www.jugendinfo.be)

Vennbahnstraße 4/5,  
B - 4780 St.Vith

080 / 221 567  
stvith@jugendinfo.be



Ostbelgien 

Mit Unterstützung  
der Deutschsprachigen  
Gemeinschaft Belgiens