

Die Ultimative Packliste

Gepäck		
<input type="checkbox"/>	1	Trekkingrucksack (50-70 Liter)
<input type="checkbox"/>	1	Daypack° (20-30 Liter)
Technik		
<input type="checkbox"/>	1	eBook-Reader
<input type="checkbox"/>	1	Fotokamera (Systemkamera!?)
<input type="checkbox"/>	1	Smartphone° (+robustes Case)
<input type="checkbox"/>	1	Aufladegeräte
<input type="checkbox"/>	1	Laptop/Tablet/2in1
<input type="checkbox"/>	1	USB Stick
<input type="checkbox"/>	1	Powerbank (Notfall-Akku)
<input type="checkbox"/>	1	Headphones° (evtl. + Y-Adapter)
<input type="checkbox"/>	1	Batterien
<input type="checkbox"/>	1	Reiseadapter
Reiseapotheke		
<input type="checkbox"/>	1	Schmerzmittel° (Aspirin/Paracetamol)
<input type="checkbox"/>	1	Mittel gegen Durchfall
<input type="checkbox"/>	1	Antihistamine gegen Allergien
<input type="checkbox"/>	1	Mittel gegen Insektenstiche
<input type="checkbox"/>	1	Mittel gegen See-/Reisekrankheit
<input type="checkbox"/>	1	Augentropfen gegen Bindehautentzündung
<input type="checkbox"/>	1	Salzwassernasenspray
<input type="checkbox"/>	1	Kondome
<input type="checkbox"/>	1	Oropax°
<input type="checkbox"/>	1	Bepanthen Creme für Wundheilung
<input type="checkbox"/>	1	Ohrentropfen (wenn du tauchen willst)
<input type="checkbox"/>	1	Wasser-Reinigungstabletten
<input type="checkbox"/>	1	Breitband-Antibiotikum (bei best. Reisezielen)
Erste Hilfe Travel Set		
<input type="checkbox"/>	1	Sortiment Heftpflaster
<input type="checkbox"/>	1	Rolle Leukoplast
<input type="checkbox"/>	1	Stützverband
<input type="checkbox"/>	2	Mullbinden
<input type="checkbox"/>	1	Desinfektionslösung
Instrumente		
<input type="checkbox"/>	1	Fieberthermometer
<input type="checkbox"/>	1	Kleine Schere
<input type="checkbox"/>	1	Pinzette

Klamotten		
<input type="checkbox"/>	1	Bikini/Badeanzug/ Badeshorts
<input type="checkbox"/>	1	UV-Shirt (Sonnenschutz)
<input type="checkbox"/>	1	Sandalen/Flip Flops
<input type="checkbox"/>	1	Wanderschuhe (vorher einlaufen)
<input type="checkbox"/>	1	Sneakers
<input type="checkbox"/>	7	Unterwäsche°
<input type="checkbox"/>	2	(BHs)
<input type="checkbox"/>	7	Socken°
<input type="checkbox"/>	2	Wandersocken
<input type="checkbox"/>	1	Skiunterwäsche (für kalte Region)
<input type="checkbox"/>	1	Sportoutfit
<input type="checkbox"/>	1	Warmer Pulli/Jacke (am besten Fleece)
<input type="checkbox"/>	1	Nettes Oberteil/ Hemd/Kleid
<input type="checkbox"/>	2	T-Shirts / Tops
<input type="checkbox"/>	4	Long-Sleeves°
<input type="checkbox"/>	1	kurze Hose
<input type="checkbox"/>	1	lange Hose
<input type="checkbox"/>	1	Trekking-Hose
<input type="checkbox"/>	1	Regenjacke
<input type="checkbox"/>	1	Tuch oder Sarong
<input type="checkbox"/>	1	Trombosestrümpfe°
Wichtige Dokumente		
<input type="checkbox"/>	1	Reisepass° + Personalausweis
<input type="checkbox"/>	1	Internationaler Impfausweis°
<input type="checkbox"/>	1	Internationaler + EU Führerschein°
<input type="checkbox"/>	1	EC- und Kreditkarte(n)°
<input type="checkbox"/>	1	Ausgedruckte Visa-Bestätigungen°
<input type="checkbox"/>	1	Ausgedruckter Flugplan°
<input type="checkbox"/>	3	Passfotos für Visaanträge°
<input type="checkbox"/>	1	100 US Dollar (Notgroschen)
<input type="checkbox"/>	1	Kopien von allen wichtigen Dokumenten (ausgedruckt + online)
<input type="checkbox"/>	1	ggf. Tauch-Dokumente
<input type="checkbox"/>	2	Stifte
<input type="checkbox"/>	1	Reisetagebuch
<input type="checkbox"/>	1	Notfall-Informationen* (in jedem Gepäckstück, auch auf Engl.) Name, Anschrift, Nationalität Blutgruppe, Allergien, Krankheiten Kontaktperson zu Hause Infos zum Kreditkarten sperren + Versicherungsunterlagen

Kulturbeutel		
<input type="checkbox"/>	1	Kulturbeutel „Waschsalon“ (praktisch zum Aufhängen)
<input type="checkbox"/>	1	Reisezahnbürste° (klein und handlich)
<input type="checkbox"/>	1	Zahnpasta°
<input type="checkbox"/>	1	Shampoo & Duschgel (2 in 1 spart Platz)
<input type="checkbox"/>	1	Deo° (100ml, Handgepäckgröße)
<input type="checkbox"/>	1	Zahnseide
<input type="checkbox"/>	1	Rasierer (Damen/Herren)
<input type="checkbox"/>	1	Tampons (oder Menstruationstasse)
<input type="checkbox"/>	1	Haarbürste
<input type="checkbox"/>	1	Antimückenspray (besser vor Ort kaufen)
<input type="checkbox"/>	1	Sonnencreme (unter UV 30 ist Quatsch!)
<input type="checkbox"/>	1	Reisehandtuch (klein, leicht, trocknet schnell)
Für Kontaktlinsenträger		
<input type="checkbox"/>	1	Kontaktlinsen
<input type="checkbox"/>	1	Linsebehälter
<input type="checkbox"/>	1	Pflegemittel
Sonstiges		
<input type="checkbox"/>	1	Sonnenbrille°
<input type="checkbox"/>	1	Vorhängeschloss (am besten mit Zahlencode)
<input type="checkbox"/>	1	Schlafmaske°
<input type="checkbox"/>	1	Schlafsackinlet (Hostels/Camping im Warmen)
<input type="checkbox"/>	1	Taschenlampe/Headlamp
<input type="checkbox"/>	1	Wasserfeste Beutel
<input type="checkbox"/>	1	Wasserfeste Dokumententasche
<input type="checkbox"/>	1	Taschenmesser (nicht im Handgepäck!)
<input type="checkbox"/>	1	Feuerzeug° (nur im Handgepäck/nur Gas)
<input type="checkbox"/>	1	Auffüllbare Wasserflasche
<input type="checkbox"/>	1	Reisekissen° (aufblasbar)
<input type="checkbox"/>	1	Nähzeug
<input type="checkbox"/>		_____
<input type="checkbox"/>		_____
<input type="checkbox"/>		_____
Camping (optional)		
<input type="checkbox"/>	1	Isomatte (möglichst selbstaufblasend)
<input type="checkbox"/>	1	Schlafsack (passend für deine Route)
<input type="checkbox"/>	1	Gaskocher (Kartuschen erst vor Ort kaufen!)
<input type="checkbox"/>	1	Töpfe & Pfannen (so klein wie möglich)
<input type="checkbox"/>	1	Campingbesteck
<input type="checkbox"/>	1	kleine Behälter für Pfeffer+Salz

° = min. 1 x ins Handgepäck