Packliste

Schweres Gepäck kann auf deiner Reise zu einer Belastung werden.

Wenn du unsicher bist, ob du etwas mitnehmen sollst, lass es lieber zu Hause. Die meisten Dinge bekommst du überall auf der Welt. Auch wenn das schwer vorstellbar ist, du wirst überrascht sein, was es alles zu kaufen gibt.

Dein Gepäck musst du je nach Land und Klima anpassen. In einigen asiatischen Ländern ist es nicht angebracht kurze Hosen oder schulterfreie T-Shirts zu tragen. In Südamerika und westlichen Ländern dagegen, ist das kein Problem. Reist du in Länder mit einem warmen Klima, brauchst du nur wenig warme Kleider mitzunehmen. Kleide dich nach dem Zwiebelprinzip, lieber viele Schichten als nur etwas ganz Warmes. Wenn du mal in kühleren Gegenden bist, kannst du vor Ort günstig warme Kleider kaufen und diese danach verschenken.

Rolle die Kleider, um so Platz im Rucksack zu sparen. Kleinere Sachen kannst du in leichten Beuteln verstauen, um Ordnung im Rucksack zu schaffen.

Grosses Gepäck	Kleines Gepäck	Kleider
☐	☐	2-3 T-Shirts
☐	☐	1 langärmliges Shirt
☐	☐	1-2 kurze Hose
☐	☐	1 lange, leichte Hose
☐	☐	Gürtel
☐	☐	Leggings
☐	☐	Jupe oder Kleid
☐	☐	Fleecepulli (warm und benötigt wenig Platz)
☐	☐	Regenjacke
☐	☐	3-4 Socken
☐	☐	7-10 Unterhosen

Copyright 2018 | All Rights Reserved | Powered by die Wanderlust | www.diewanderlust.ch

☐	☐	1-2 BHs
☐	☐	Sportkleider (T-Shirt, kurze oder lange Hose, Sport BH)
☐	☐	Pyjama
☐	☐	Bikini / Badeshorts
☐	☐	Hut / Kopftuch / ev. Mütze
☐	☐	Schal (kann ebenfalls als Kopftuch und Strandtuch benutzt werden)
☐	☐	Mikrofasertuch (Duschtuch / Strandtuch / Gesichtslappen)
☐	☐	Beutel für dreckige Wäsche

Schuhe

☐	☐	Birkenstock / Teva-Sandalen / Flip Flops
☐	☐	Joggingschuhe / Stoffturnschuhe
☐		Trekkingschuhe

Toilettenartikel

Diese Artikel brauchen für gewöhnlich viel Platz. Vielleicht ist eine Reise gerade eine gute Gelegenheit dir zu überlegen, auf welche dieser Artikel du verzichten kannst. Wir haben auf der Reise begonnen, völlig auf Kosmetikartikel und Cremes zu verzichten. Probiere doch mal aus, ob du einiges weglassen kannst. Minimalismus.

☐	☐	Zahnbürste
☐	☐	Zahnpasta / Zahnseide
☐	☐	Duschseife in einer Seifendose (braucht weniger Platz als eine Flasche)
☐	☐	Shampoo
☐	☐	Nagelknipser / Nagelfeile
☐	☐	Rasierutensilien
☐		Gesichtscreme / Bodylotion / Handcreme
☐	☐	Haarbürste / Haargummis
☐	☐	Deo
☐		Pinzette
☐	☐	Wattestäbchen
☐	☐	Sonnencreme
☐		Lippenpflege

Copyright 2018 | All Rights Reserved | Powered by die Wanderlust | www.diewanderlust.ch

☐		Handwaschmittel
☐	☐	Tampons / Menstruationstasse
☐		Feuchttücher
☐		Papier Nastücher
☐		Taschenspiegel
☐		Schminkzeug
☐		Schmuck

Medikamente

☐	☐	Schmerztabletten
☐	☐	Desinfektionsmittel
☐		Bepanthen plus / Calendula (pflanzlich)
☐	☐	Durchfalltabletten / Probiotika / Elektrolyt
☐		Mückenspray / Salbe gegen Juckreiz (Sprays in den jeweiligen Ländern sind oft wirkungsvoller)
☐		Tabletten gegen Übelkeit / Reisekrankheit
☐	☐	Fieberthermometer
☐	☐	2-3 Pflaster / Blasenpflaster
☐	☐	Malariaprophylaxe / zusätzliche Medikamente je nach Reisegebiet
☐	☐	Individuelle Medikamente

Technik

☐		Kamera (Digicam, Spiegelreflexkamera, GoPro)
☐		Ladegerät Kamera
☐		Stativ für Kamera / Selfiestick
☐		Speicherkarte / Lesegerät für Speicherkarte
☐		Externe Festplatte / USB-Stick
☐	☐	Smartphone
☐	☐	Ladegerät Smartphone
☐		Laptop / Tablet
☐		Ladegerät Laptop / Tablet
☐	☐	Reiseadapter (mit USB Anschluss)

Copyright 2018 | All Rights Reserved | Powered by die Wanderlust | www.diewanderlust.ch

☐	☐	Ebook Reader
☐	☐	Ladegerät Ebook Reader
☐	☐	Powerbank
☐	☐	Kopfhörer
☐		Y-Adapter (Adapter um 2 Kopfhörer benutzen zu können)
☐	☐	Online-Banking Utensilien
☐		Stirnlampe

Sonstiges

☐		Seidenschlafsack
☐		Reisekopfkissen
☐	☐	Ohropax
☐	☐	Schlafbrille
☐	☐	Sonnenbrille
☐	☐	Lesebrille
☐	☐	Kleiner Rucksack oder Turnbeutel für Tagesausflüge
☐	☐	Bauchtasche / Sicherheitsgürtel
☐		ev. wasserfester Beutel
☐		Notizbuch / Tagebuch
☐		Schreibzeug
☐		Schere
☐		Isolierband / Klebestreifen / Schnur
☐		Nähset
☐	☐	Zahlenschloss
☐	☐	Reiseführer
☐	☐	Bücher
☐		Kartenspiele
☐	☐	Sackmesser (Kombimesser mit Zange, Flaschenöffner etc.)
☐		Faltbares Geschirr (z.B. von Sea to Summit)
☐		Kaffee- / Teetasse
☐		Reisebesteck (z.B. aus Titanium da ganz leicht)
☐		Gemüseschäler

Copyright 2018 | All Rights Reserved | Powered by die Wanderlust | www.diewanderlust.ch

☐	☐	Outdoor Wasserfilter z.B. SAWYER (spart Plastik und Geld)
☐	☐	Trinkflasche
☐		Reisetauchsieder für Tee oder Suppe / mobile Espressomaschine
☐	☐	Zipper-Beutel (um Essen oder andere Dinge praktisch zu verstauen)
☐	☐	Feuerzeug
☐	☐	Geldbeutel
☐	☐	Uhr
☐		Schirm (nur in Regensaison nötig)
☐	☐	Wäscheleine
☐	☐	Regenschutz Rucksack
☐		Yoga- /Sportmatte
☐		Hängematte (extra klein für Reisen)
☐		Moskitonetz

		Dokumente
☐	☐	Reisepass / Identitätskarte
☐	☐	Führerausweis
☐	☐	ev. internationaler Führerausweis
☐	☐	Internationaler Studentenausweis (für Rabatte bei Eintrittspreisen)
☐	☐	Passfotos (z.B. für Visa)
☐	☐	Kopie Impfausweis (zusätzlich auf Dropbox oder E-Mail speichern)
☐	☐	Kopie Pass und Visa (zusätzlich auf Dropbox oder E-Mail speichern)
☐	☐	Kontaktangaben Versicherungen (online)
☐	☐	Postcard, Mastercard
☐	☐	Kreditkarte, Travelcashkarte
☐	☐	Bargeld Fremdwährung (kann am Ankunftsflughafen am Geldautomaten bezogen werden)
☐	☐	Adresse der ersten Unterkunft
☐	☐	ev. Tauchschein und Logbuch

Copyright 2018 | All Rights Reserved | Powered by die Wanderlust | www.diewanderlust.ch