

## PACKLISTE BACKPACKING

Wer eine Backpacking-Reise plant, muss eine gute Balance aus notwendiger Ausrüstung und einem möglichst geringen Gewicht des Backpacks finden. Ein paar ausgewählte Kleidungsstücke, die richtigen Dokumente und eine gute Reiseapotheke mit den wichtigsten Hygieneartikeln sind dabei bereits die halbe Miete.

### Grundausrüstung

- Backpacking Rucksack inkl. Regenhülle
- Tagesrucksack
- Hüttenschlafsack

#### Optional

- Zip-Beutel für Handgepäck
- Packsäcke
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Kleidung

- Unterwäsche, Socken
- T-Shirts, Longsleeve
- Fleecepullover
- Kurze Hose, Lange Hose
- Pyjama
- Regenjacke
- Buff/ Schal
- Kopfbedeckung
- Badesachen
- Schuhe/ Wechselschuhe
- Flip-Flops

### Dokumente & Finanzen

- Personalausweis/ Reisepass
- Giro-/ Kreditkarten/ Bargeld
- Auslandskrankenversicherung
- Dokumente Anreise
- Notfallnummern

#### Optional:

- Führerschein (international)
- Impfpass
- Visum
- Buchungsbestätigungen

### Gesundheit

- Erste-Hilfe-Set
- (Blasen-)Pflaster
- Schmerzmittel
- Allergie-Medikamente
- Mückenschutz
- Nagelschere
- Handdesinfektion

#### Optional:

- Medikamente Magen / Darm
- Fieberthermometer
- \_\_\_\_\_

### Hygiene

- Kulturbeutel
- Sonnenschutz
- Seife
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Deo
- Reisehandtuch

#### Optional:

- Brille
- Tüten für Schmutzwäsche
- Menstruationsprodukte
- Toilettenpapier

### Elektronik

- Smartphone
- Digitalkamera inkl. SD-Karte
- Kamerazubehör
- Ladegeräte
- Stirnlampe
- Universalsteckdosenadapter

#### Optional:

- (Solar-)Powerbank
- Laptop
- Kopfhörer
- E-Reader

### Sonstiges

- Ohrstöpsel/ Schlafbrille
- Wäscheschnur
- Panzertape
- Taschenmesser
- Sonnenbrille
- Nackenhörnchen
- Geldgürtel
- Reisetagebuch & Stifte
- Spielkarten
- Kleines Schloss

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

