

## Gepäck-Check – nichts vergessen?

### Kleidung

- Feste Schuhe (für Trekkingtouren in der Trockenzeit reichen Turnschuhe aus)
- Sandalen (in die man leicht hinein- und herausschlüpfen kann)
- Gummi- oder Trekkingsandalen (unter Duschen Pilzgefahr!)
- Hosen bzw. Röcke aus Baumwolle, die nicht zu eng sitzen sollten
- Hemden oder Blusen
- T-Shirts / Polo-Shirt mit Ärmel
- Jacke (für die An- und Abreise, kühle Nächte in den Bergen und AC-Busse)
- Pullover
- Sonnenschutz: Hut/Brille (in unzerbrechlicher Box)/Sonnencreme
- Socken (für den Abend dichte, nicht allzu kurze Socken als Moskitoschutz)
- Unterwäsche (aus Baumwolle), für Frauen einen BH
- Badekleidung, für Frauen einteiliger Badeanzug

### Hygiene und Pflege

- Zahnbürste, Zahnpasta, Nagelschere, Nagelfeile, Hautpflegemittel
- Nassrasierer mit Ersatzklingen
- Papiertaschentücher, Feuchtties
- Notfall-Toilettenpapier (für einfache Hotels und öffentlichen Toiletten)
- Plastiktüten (für schmutzige Wäsche und als Nässeschutz)
- Nähzeug (Zwirn/Nähseide/Nadeln/Sicherheitsnadeln)

### Sonstiges

- Taschenlampe
- Taschenmesser (nicht ins Handgepäck!)
- Kompass
- Reiseapotheke
- Notizbuch und Stifte
- Flugtickets, Geld (Bargeld/Kreditkarte)
- Kopien der Dokumente
- Reiseführer, Reiselektüre
- Reisepass (evtl. Internationaler Studentenausweis und Personalausweis)
- Impfpass (oder zumindest eine Kopie davon für den Notfall)
- kleine Geschenke

### Wer in einfachen Unterkünften wohnen wird, braucht zudem

- Seife oder Waschlotion im bruchsicheren Behälter
- dünne Handtücher, die schnell trocknen (in den Hotels vorhanden)
- Waschmittel in der Tube (für alle, die selbst Wäsche waschen), Gallseife
- Plastikbürste (zum Reinigen von Wäsche)
- Klebeband (um zu packen und Löcher im Moskitonetz zu verschließen)
- Vorhängeschloss (und kleine Schlösser fürs Gepäck)
- Schlafsack (Leinenschlafsack, Bettbezug oder dünne Tücher)