

Gepäck-Check

Die folgende Checkliste hilft Euch hoffentlich beim Packen.

Kleidung

- **Allwetterjacke**, am besten mit Kapuze
- **Badezeug** (für Frauen: falls Bikini, nicht zu sexy, ggf. plus Wickelrock)
- **Baumwolltuch** zum Schutz vor Straßenstaub, Zugluft und Sonne
- **Feste Schuhe** (für Wanderungen reichen Sportschuhe aus; evtl. Dschungelboots und Schutzsocken gegen Blutege)
- **Gummischlappen**
- **Leichte Hemden** oder **Blusen**
- **Hosen** bzw. **Röcke**, die locker sitzen, aus Baumwolle und leichten Materialien
- **Kopfbedeckung**, Hut, Mütze, Kappe, als Schutz vor Sonne, (AC-)Kälte oder Fahrtwind
- **Kurze Hosen** für den Strand, bei Männern knielang, bei Frauen bis unters Knie
- **Pullover**, besonders praktikabel als Kapuzen-Pulli
- **Sandalen** oder **Trekkingsandalen***
- **Socken**, für den Abend dicke, nicht allzu kurze Socken als Moskitoschutz
- **Sonnenschutz**: Hut, Kappe, Brille in bruchsicherer Box, Sonnenmilch
- **Unterwäsche**, in der Regenzeit außer aus Baumwolle auch aus feinen, schnell trocknenden Materialien

Hygiene und Pflege

- **Zahnbürste / Zahnpasta** in stabiler Tube / **Zahnseide & Zahnbürstchen**
- **Seife**
- **Shampoo / Body Wasch / Haarpflegemittel**
- **Nagelschere / Nagelfeile** (die Schere nicht ins Handgepäck)
- **Hautpflegemittel**
- **Papiertaschentücher / Feuchties** (für die Hygiene unterwegs)
- **Tampons**
- **Handwaschbürste**

Für einfache Unterkünfte

- **Handtücher**, die schnell trocknen
- **kleine Nägel** oder Reißzwecken zum Befestigen des Moskitonetzes
- **Kordel** als Wäscheleine oder zum Aufspannen des Moskitonetzes
- **Leinenschlafsack** oder Bettbezug, da die Laken in billigen Hotels nicht häufig gewechselt werden
- **Schlafsack** (bei längeren Trekkingtouren im Hochland)
- **Moskitonetz**
- **Vorhängeschloss** und kleine Schlösser fürs Gepäck

Sonstiges

- **Verbandzeug** für Erste Hilfe
- **Impfpass** oder eine Kopie für den Notfall
- **Ohrenstöpsel**
- **Reiseapotheke**, (s. eigene Liste)
- **Reisepass** plus Kopie für den Notfall
- **Taschenlampe**

- **Taschenmesser**, z. B. Schweizer Messer
- **Nähzeug** (Zwirn / Nähseide / Nadeln / Sicherheitsnadeln)

Tipp: Wer Fotos wichtiger Dokumente bei einem Cloud-Dienst sichert oder an die eigene Webmail-Adresse schickt, kann sie im Notfall unterwegs abrufen. Mit einem Foto vom Einreisestempel gibt es bei Passverlust schnellen Ersatz.