

Packliste Rundreisen

Koffer/Rucksack /Taschen

- Rucksack oder Koffer (ca. 65l Packvolumen)
- Umhängetasche oder kleiner Rucksack (Handgepäck, Ausflüge, Besichtigungen...)
- Packwürfel in verschiedenen Farben (Anzahl nach Bedarf)
- Drybag (Schmutzwäsche, Schutz vor Nässe...)
- Zipper-Beutel für Kleinkram (Anzahl nach Bedarf)

Sicherheit

- 1-2 TSA-Schlösser
- Travelsafe-Beutel
- Bauchgürtel und/oder BH-Beutelchen

Dokumente

- Personalausweis oder Reisepass
- Visum (falls erforderlich) und einige Passbilder
- Tickets (falls nicht in digitaler Form vorhanden)
- Auslandskrankenversicherung(spolice)
- Gesundheitskarte
- Impfpass (falls erforderlich)
- internationaler Führerschein (falls erforderlich)
- Kreditkarte(n)
- Geld (ca. 50€ in der Währung des Reiseziels)
- Kopien der wichtigsten Dokumente
- laminierte Karte mit wichtigen Informationen (Telefon- und Sperrnummern, Erkrankungen...)

Reiseapotheke

- persönliche Medikamente (Pille, chronische Erkrankungen...)
- kleines Döschen Tiger Balm
- Desinfektionsmittel (Tücher oder kleines Spray)
- Sprühpflaster (kleines Spray)

- Mullbinde, einige Pflaster und sterile Kompressen
- kleine Salbe zur Wundbehandlung/Verbrennungen

Vorrat für ca. 3 Tage:

- Halslutschtabletten
- Antiemetika (Übelkeit/Erbrechen)
- Elektrolyte (Magen/Darm)
- Kohletabletten (Durchfall)
- Schmerzmittel (Schmerzen/Entzündungen/Fieber)

Falls erforderlich oder je nach Reiseziel:

- Malaria-Prophylaxe
- Mückenspray
- Aciclovir (Herpes...)
- Breitbandantibiotikum
- Antibiotikum-Pulver

Körperpflege/Sonstiges

- Duschgel, Shampoo & Spülung in nachfüllbaren Reisefläschchen
- Creme für Gesicht und Körper
- Deo
- Rasierer (nach Bedarf)
- Parfumstift (nachfüllbar)
- Slipereinlagen
- Binden, Tampons oder Menstruationstasse
- Kondome (nach Bedarf)
- Gesichtspeeling (nach Bedarf)
- Reisezahnbürste
- Zahnpasta
- Sonnencreme oder -spray mit hohem LSF
- Lippenpflege mit hohem LSF
- pflegende Wimperntusche/Make-up... (nach Bedarf)
- einige Wattestäbchen
- Pinzette
- Kamm oder Bürste

- Haargummis/Haarspangen (nach Bedarf)
- Taschentücher
- kleine Schere
- 1 kleines und ein großes Reisehandtuch
- kleine Tube Handwaschmittel
- kleines Nähset
- Schlafbrille und Ohrstöpsel

Technisches Equipment

- Smartphone
- Ohrhörer
- Laptop
- Kamera + Ladegerät, Ersatzakku, Speicherkarten
- Weltreiseadapter
- Dreierstecker

Je nach Bedarf:

- kleine Ersatzkamera
- Actionkamera
- E-Book Reader
- externe Festplatte
- Objektivaufsätze
- Toy- oder Analogkameras + Filme

Kleidung

- Wind- und Regenjacke
- Fleece- oder Sweatjacke
- Softshell-Weste (je nach Bedarf und Reiseziel)
- leichte Steppjacke (je nach Reiseziel)
- (faltbare) Ballerinas
- Flip Flops oder Crocs
- Sneakers/Turnschuhe und/oder Wanderschuhe
- Sandalen (je nach Reiseziel)
- Unterwäsche für eine Woche
- Socken (je nach Bedarf und Reiseziel)

- Schlafsachen (Shirt + Leggings)
- lange Thermounterwäsche (je nach Bedarf und Reiseziel)
- Sport-BH (nach Bedarf)
- 1 Paar Kuschel- oder Wollsocken
- Mütze, Kappe oder Sonnenhut (je nach Reiseziel)
- Buff
- Handschuhe (je nach Bedarf und Reiseziel)
- Sonnenbrille

Milderes, mitunter auch kühleres Klima:

- 2 lange Hosen
- Haremshose
- Regenhose (je nach Bedarf und Reiseziel)
- langes Kleid oder Rock
- leichte Strickjacke
- 2 T-Shirts
- 3 Langarm-Shirts
- Tunika oder Hemd

Warmes bzw. heißes Klima:

- lange Hose aus leichtem Stoff
- Haremshose
- Shorts
- Rock
- Kleid
- 3 Trägertops
- 2 T-Shirts
- leichte Tunika oder Hemd
- Bikini/Badeanzug
- Sarong

Gute Reise!