

# Die ultimative Backpacking Packliste



## Kleidung

wasserdichte  
Regenjacke  
Kapuzenpulli  
2 Langarmshirts  
3 - 5 T-Shirts  
2 Tanktops  
3 kurze Hosen / Shorts  
Lange Jogging-/  
Trainingshose  
Jeans  
Unterwäsche  
& (Sport-)BHs  
Bandana  
Cap / Mütze  
Sarong  
(in feuchten Ländern)  
langer Rock /  
lange, weite Hose  
(für Tempel, Kirchen)  
Dünne Sportjacke  
2 Bikinis / Badehosen  
4 Paar Socken  
1 Paar Sneaker  
1 Paar Flip Flops /  
Sandalen  
1 Paar Wanderschuhe

## Kosmetik

Wattestäbchen  
Gesichtsreinigung  
Duschgel & Shampoo  
Haargummi & -bürste  
Rasierer  
& Rasierschaum  
Bodylotion  
Sonnencreme  
Zahnbürste & -pasta  
Deo  
Flüssigseife / Waschgel  
Hygieneprodukte

## Elektronik

Reiseadapter  
Handy & Ladekabel  
Laptop & Ladekabel  
Kopfhörer  
Externe Festplatte  
Kamera & Equipment  
USB-Stick

## Wichtiges

Reisepass  
Ausweis  
Impfpass  
Kreditkarte  
(int.) Führerschein  
ggf. Visum

## Medikamente

Kohletabletten  
Tabletten gegen  
Halsschmerzen  
Schmerztabletten  
Vitamin-tabletten  
Pflaster  
Wundsalbe  
Nasenspray  
Schmerzsalbe

## Obligatorisches

- ✓ gr. Rucksack  
+ Schutzhülle
- ✓ kl. Rucksack
- ✓ Regenhüllen für  
beide Rucksäcke