

Hier ist die Backpacking Packliste

Geld & Finanzen

- 2-3 verschiedene Bankkarten (mindestens eine Kreditkarte)
- Bargeld in kleinen Scheinen verteilt (ca. 200€ als Reserve)
- Brustbeutel oder Gürteltasche für wichtige Dokumente
- Kopien aller wichtigen Karten und Dokumente
- Online-Banking Zugangsdaten und TANs
- Kleiner Notgroschen versteckt im Rucksack
- Taschenrechner-App fürs schnelle Umrechnen von Währungen

Hygiene

- Shampoo (100ml)
- Duschgel (100ml)
- Deo
- Zahnpasta & Zahnbürste
- Handdesinfektion
- Sonnencreme mit hohem LSF
- Feuchtigkeitscreme
- Kleines Handtuch aus Mikrofaser
- Nagelschere & Feile
- Rasierer & Ersatzklingen
- Haarbürste/Kamm
- Waschmittel für Handwäsche
- Ohrenstöpsel
- Damenhygiene-Artikel
- Drybag für alle Flüssigkeiten

Kleidung

- 7x Unterwäsche
- 7x Socken
- 3x T-Shirts
- 2x langärmelige Shirts

- 2x kurze Hosen
- 1x lange Hose
- 1x Regenjacke
- 1x leichter Pullover
- 1x Schlafshirt
- 1x Badekleidung
- 1x leichtes Kleid/Hemd für schickere Anlässe
- Sonnenhut/Kappe
- Sonnenbrille
- 3-4 Packwürfel verschiedener Größen

Medikamente / Reiseapotheke

- Persönliche Medikamente
- Schmerztabletten
- Durchfallmedikamente
- Elektrolytpulver
- Wunddesinfektion
- Pflaster in verschiedenen Größen
- Verbandsmaterial
- Insektenschutz
- Antihistaminika
- Fieberthermometer
- Reisekrankenversicherungskarte
- Kleine Schere
- Pinzette

Papiere & Unterlagen

- Reisepass (mind. 6 Monate gültig)
- Impfpass
- Führerschein
- Kopien aller Dokumente (digital & physisch)
- Reiseversicherungsunterlagen
- Flugtickets/Buchungsbestätigungen
- 2-4 Passfotos
- Internationaler Studentenausweis (wenn vorhanden)

- Notfall-Kontaktliste

Rucksäcke & Taschen

- Hauptrucksack (40-60L)
- Regenhülle
- Kompressionsgurte
- Hüftgurt
- Daypack (15-20L) für Tagesausflüge
- Packwürfel-Set:
 - 2x groß für Kleidung
 - 1x mittel für Elektronik
 - 1x klein für Dokumente
- Drybag für Wertsachen

Technische Ausrüstung

- Laptop + Ladegerät
- Smartphone + Ladekabel
- Universal-Adapter
- Powerbank (mind. 20.000 mAh)
- Kopfhörer
- E-Book Reader
- Externe Festplatte
- USB-Stick
- Mehrfachstecker
- Kamera (optional)
- SIM-Karten Tool
- Cloud-Backup aller wichtigen Daten