

# Packliste Costa Rica

## Kleidung

- 5-7 T-Shirts oder Tops aus leichten, atmungsaktiven Materialien
- 2-3 lange Hosen (eine davon als dünne lange Hose zum Schutz vor Mückenstichen)
- 2-3 kurze Hosen oder Röcke
- 1 leichte Regenjacke oder ein Poncho (besonders wichtig in der Regenzeit)
- 1 leichter Pullover oder Fleecejacke für kühlere Abende in Höhenlagen
- Ausreichend Unterwäsche für die gesamte Reisedauer
- 4-5 Paar Socken (auch für Wanderungen in Nationalparks)
- 1-2 Badebekleidung für die tollen Strände
- 1 UV-Shirt für längere Aufenthalte im Wasser
- 1 leichtes Kleid oder Hemd für schickere Abendessen
- 1 Sonnenhut oder Kappe zum Sonnenschutz
- Eventuell ein leichtes Halstuch als Sonnenschutz oder für kühlere Abende

## Schuhe

- 1 Paar wasserdichte Wanderschuhe für Regenwaldtouren und Nationalparks
- 1 Paar bequeme Sandalen für den Strand und entspannte Tage
- 1 Paar geschlossene, leichte Freizeitschuhe für Städtebesuche und normale Tagesausflüge
- Eventuell Badeschuhe für felsige Strände oder Korallenriffe
- 1 Paar leichte Flip-Flops für die Unterkunft oder kurze Wege
- Optional: Wasserschuhe für Flussüberquerungen oder Aktivitäten im Wasser

## Reisedokumente & Geld

- Kopien aller wichtigen Dokumente (digital und ausgedruckt)
- Reisepass (mind. 6 Monate noch gültig)
- Nachweis der Auslandskrankenversicherung
- Kreditkarten (am besten zwei verschiedene)
- Bargeld in US-Dollar zum Wechseln oder in der Landeswährung Colón
- Führerschein (international, falls du einen Mietwagen planst)
- Flugtickets und Buchungsbestätigungen für Unterkünfte
- Reiseversicherungsdokumente
- Impfausweis (falls vorhanden)
- Eine kleine, wasserdichte Tasche zum Verstauen der Dokumente
- Notfallkontakte und Adressen der Botschaft oder des Konsulats

## **Hygiene- und Toilettenartikel**

- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30, besser 50)
- Insektenschutzmittel, um dich vor Mückenstichen zu schützen
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Shampoo und Duschgel (am besten in wiederbefüllbaren Reisegrößen)
- Deo/Antitranspirant (bei der hohen Luftfeuchtigkeit besonders wichtig)
- Haarbürste oder Kamm
- Rasierutensilien
- Wiederverwendbare Abschminkpads oder Waschlappen
- Menstruationsprodukte (falls nötig)
- Feuchtigkeitscreme für nach dem Sonnenbad
- Lippenpflegestift mit UV-Schutz
- Handdesinfektionsmittel für unterwegs
- Kleines Reisehandtuch (schnelltrocknend)
- Waschmittel für Handwäsche
- Nagelpflegeset
- Kontaktlinsen und Pflegemittel (falls benötigt)
- Haargummis und Haarklammern
- Feuchttücher für unterwegs

## **Elektronik**

- Smartphone mit entsprechender SIM-Karte oder Roaming-Option
- Kamera für die fantastischen Naturaufnahmen
- Powerbank für unterwegs (sehr wichtig für Tagesausflüge)
- Ladegeräte für alle elektronischen Geräte
- Adapter für die Steckdosen (in Costa Rica Typ A und B wie in den USA)
- Wasserdichte Hülle oder Beutel für deine elektronischen Geräte
- Kopfhörer für Flug und entspannte Momente
- Kleiner Bluetooth-Lautsprecher für den Strand oder die Unterkunft
- Fernglas zur Tierbeobachtung in den Nationalparks
- E-Book-Reader oder Tablet mit Reiseführern und Unterhaltung
- Wasserdichte Hülle für Smartphone zum Fotografieren am Strand
- Eventuell eine GoPro oder Action-Kamera für Aktivitäten
- Kleiner Ventilator mit USB-Anschluss für heiße Nächte
- Ersatzspeicherkarten für die Kamera
- Eventuell ein kleiner Laptop, wenn unbedingt nötig

## **Medikamente – Reiseapotheke**

- Persönliche Medikamente in ausreichender Menge
- Schmerz- und Fiebermittel (z.B. Paracetamol, Ibuprofen)
- Mittel gegen Durchfall und Verstopfung
- Elektrolytpulver zum Ausgleich bei Flüssigkeitsverlust

- Mittel gegen Übelkeit und Reisekrankheit
- Erste-Hilfe-Set mit Verbandmaterial, Pflastern und Desinfektionsmittel
- Antihistaminika gegen allergische Reaktionen
- Salbe gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Mittel gegen Pilzinfektionen (bei hoher Luftfeuchtigkeit häufiger)
- Mückenspray mit DEET oder anderen wirksamen Inhaltsstoffen
- Fieberthermometer
- Pinzette (für Splitter oder Zecken)
- Nasenspray gegen Erkältung
- Halstabletten gegen Halsschmerzen
- Augentropfen gegen trockene Augen
- Blasenpflaster für lange Wanderungen
- Malariaprophylaxe (falls vom Arzt empfohlen)
- Breitband-Antibiotikum (nach Rücksprache mit dem Arzt)
- Kohletabletten
- Elastische Binde für Verstauchungen
- Medizinische Gesichtsmaske

## **Gepäck und Taschen**

- Hauptgepäckstück: Rucksack (50-70 Liter) oder Trolley je nach Reisetil
- Tagesrucksack (20-30 Liter) für Ausflüge und als Handgepäck
- Wasserdichte Packtaschen oder Packwürfel zur Organisation
- Kleine wasserdichte Tasche für Wertsachen am Strand
- Gürteltasche oder Brustbeutel für Geld und wichtige Dokumente
- Faltbare Einkaufstasche für Souvenirs oder Einkäufe
- Wäschebeutel für schmutzige Kleidung
- Kompressionspacksäcke zum Platzsparen
- Regenhülle für deinen Rucksack (falls nicht integriert)
- Schuhbeutel für nasse oder schmutzige Schuhe
- Kleiner Daypack für kurze Ausflüge vom Hotel
- Wasserdichte Hülle für elektronische Geräte
- Wasserflaschenhalter für den Tagesrucksack
- Gepäckanhänger mit deinen Kontaktdaten
- Kofferwaage für den Rückflug (falls du viele Souvenirs kaufst)

## **Strand**

- Badesachen (mindestens zwei Sets zum Wechseln)
- Schnorchel-Set für die farbenfrohen Unterwasserwelten
- Strandtuch oder leichte Strandmatte
- Wasserundurchlässige Tasche für Wertsachen
- Sonnenhut mit breiter Krempe
- Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (wasserfest)

- After-Sun-Lotion oder Aloe Vera Gel
- Strandspiele wie Frisbee oder Bälle
- Wasserflasche (wiederverwendbare)
- Leichte Strandkleidung zum Überziehen
- Wasserschuhe für felsige Strände oder Riffe
- Kleines Strandtuch zum Trocknen
- Feuchttücher zum Reinigen sandiger Hände und Füße
- Schwimmhilfen für Kinder oder unsichere Schwimmer
- Eventuell ein Sonnenschirm (falls nicht in der Unterkunft vorhanden)
- Leichter Rucksack für den Strandtag
- Lesezeug oder wasserdichter E-Reader
- Unterwassergehäuse für die Kamera oder das Smartphone
- Kleine Tüten für Müll (Naturschutz ist wichtig!)

## **Sonstiges**

- Fernglas für die Tierbeobachtung (klein und leicht)
- Reiseführer oder Download für Offline-Nutzung
- Spanisch-Wörterbuch oder Übersetzungs-App
- Wiederverwendbare Wasserflasche
- Notizbuch und Stift für Reisenotizen
- Kleine LED-Taschenlampe oder Stirnlampe
- Moskitonetz (je nach Unterkunft)
- Reisewaschmittel für Handwäsche
- Kleiner Reisewecker
- Ohrenstöpsel und Schlafmaske
- Kleiner Regenschirm
- Wasserfilter oder Reinigungstabletten (für abgelegene Gebiete)
- Schnelltrocknendes Mikrofaser-Handtuch
- Reisenähset für kleine Reparaturen
- Multifunktionswerkzeug oder Taschenmesser (nur im Hauptgepäck!)
- Karabinerhaken zum Befestigen von Gegenständen am Rucksack
- Plastiktüten für nasse Kleidung oder Schuhe
- Ersatzbrille oder Kontaktlinsen
- Snacks für Wanderungen oder lange Busfahrten
- Reisespiele für Regentage oder lange Wartezeiten
-