

Allgemeine Packliste für Sri Lanka

Gepäck

- Hauptgepäck: **Rucksack** (55-70L) oder Koffer
- **Tagesrucksack** (20-30L) für Ausflüge
- Packbeutel zur Organisation im Hauptgepäck
- Regenschutz für den **Rucksack**
- Kleine Umhängetasche für Wertsachen
- Wäschebeutel für schmutzige Kleidung
- Schloss für dein Gepäck

Dokumente

- **Reisepass** (mind. 6 Monate **gültig**)
- Visum/ETA (Electronic Travel Authorization, lässt sich vorab **online beantragen**)
- Kopien aller wichtigen **Dokumente** (auch digital)
- Internationale Führerschein (wenn du selbst fahren möchtest)
- Impfpass
- Reiseunterlagen und Buchungsbestätigungen der **Unterkünfte**
- Kontaktdaten der deutschen Botschaft

Finanzen

- Bargeld in Euro oder US-Dollar zum Wechseln
- **Kreditkarte** (Visa oder Mastercard sind am weitesten verbreitet)
- Zweite **Kreditkarte** als Backup
- Notfallgeld, gut versteckt
- Geldgürtel oder Brustbeutel
- Kleines Portemonnaie für den täglichen Bedarf
- Informationen zu deiner **Auslandskrankenversicherung**

Kleidung

- 5-7 T-Shirts/Tops (atmungsaktiv)
- 2-3 kurze Hosen/Röcke
- 1-2 leichte, lange Hosen
- 1-2 Kleider/Röcke (knielang für Tempelbesuche)
- Leichte Jacke oder Pullover
- Regenjacke oder Poncho
- 7-10 Unterwäschesätze
- 1-2 Schlafoutfits

- Badekleidung (2 Sets zum Wechseln)
- Sonnenhut oder Kappe
- **Kleidungsstücke**, die schnell **trocknen** (**wichtig in der Regenzeit**)
- Sarong/Tuch (vielseitig einsetzbar)

Tauchen & Schnorcheln

- Schnorchelset (Maske, Schnorchen, Flossen)
- Tauchcomputer (für erfahrene Taucher)
- UV-Shirt/Rash Guard
- Wasserdichte Tasche für Wertsachen
- Unterwasserkamera
- Badehandtuch aus Mikrofaser (schnell trocknend)
- Wasserschuhe

Schuhe

- Bequeme Wanderschuhe (für Wanderungen)
- Leichte, atmungsaktive Turnschuhe/Sneakers
- Sandalen (wasserfest, z.B. Trekkingsandalen)
- Flip-Flops für Strand und Dusche
- Socken (5-7 Paar)

Elektronik

- Smartphone mit ausreichend Speicherplatz für Fotos
- Kamera mit Zubehör
- Ladegeräte für alle Geräte
- **Powerbank** (mindestens 10.000 mAh)
- Reiseadapter (Typ D, M oder G werden in Sri Lanka verwendet)
- Kopfhörer
- E-Book-Reader
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Einfache Armbanduhr
- Evtl. **SIM-Karte** für Sri Lanka (günstige Alternative zu Roaming)

Hygiene

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Duschgel und Shampoo (feste Seifen sparen Platz und Gewicht)
- **Kulturbeutel** mit allen persönlichen Pflegeprodukten
- **Sonnencreme** mit hohem LSF (mindestens 30, besser 50)

- After-Sun Lotion
- **Desinfektionsmittel** für die Hände
- Feuchttücher
- Taschentücher
- Menstruationsprodukte
- Rasierer und Zubehör
- Haarbürste/Kamm
- Kleiner Spiegel
- Wäscheleine und Waschmittel für unterwegs

Reiseapotheke

- Persönliche Medikamente mit Beipackzettel
- Schmerz- und Fiebermittel
- Durchfallmittel
- Elektrolytpulver zur Rehydrierung
- Mittel gegen Übelkeit
- Antihistaminika bei Allergien
- Mittel gegen **Mückenstiche**
- Insektenschutz mit DEET
- Wunddesinfektionsmittel
- Pflaster und Verbandsmaterial
- Fieberthermometer
- Pinzette und kleine Schere
- **Reiseapotheke**-Tasche, wasserdicht

Sonstiges

- Reiseführer oder Offline-Karten
- Notizbuch und Stift
- Taschenmesser (nicht im **Handgepäck**!)
- Kleines Nähset
- Sonnenbrille
- Reisekissen für lange Fahrten
- Ohrstöpsel und Schlafmaske
- Wiederverwendbare Wasserflasche
- Wäscheklammern
- Reisetücher/Handtücher aus Mikrofaser
- Kleiner Regenschirm
- Beutel für nasse Badesachen
- Wiederverwendbare Einkaufstasche

Apps

- Offline-Kartenapp (z.B. Maps.me oder Google Maps offline)
- Übersetzungs-App mit Singhalesisch/Tamil-Paket
- Banking-Apps für deine **Kreditkarten**
- Wetter-App
- Reisetagebuch-App
- Buchungs-Apps für **Unterkünfte**
- VPN-App für sicheres Surfen in öffentlichen WLANs
- Währungsumrechner
- Notfall-Kontakte-App
- Flughafen-App für Flugstatus-Updates

Backpacking Packliste für Sri Lanka

- Leichter **Rucksack** (55-65L) mit guter Gewichtsverteilung
- Ultraleichter **Tagesrucksack** (faltbar)
- Mehrzweck-Kleidungsstücke, die sich gut kombinieren lassen
- Seife als Allzweckreiniger (Körper, Haare, Kleidung)
- Mikrofaser-Handtuch (schnell trocknend)
- Schlafsack-Inlett für fragwürdige **Unterkünfte**
- **Powerbank** mit mehreren Ladeanschlüssen
- Kopflampe statt Taschenlampe (lässt beide Hände frei)
- Reparaturset für den **Rucksack**
- Leichte Hängematte für Strandtage

Packliste für Sri Lanka: 4 Wochen unterwegs

- Robustes Hauptgepäck
- Kleidung für verschiedene Klimazonen
- Mehr Unterwäsche oder Waschmittel für Handwäsche
- Ausführlichere **Reiseapotheke**
- Ersatzbrille/Kontaktlinsen
- Wasserdichte Schutzhüllen für Wertsachen
- Verschiedene Adapter für unterschiedliche **Unterkünfte**
- Bücher oder E-Reader für längere Transportwege
- Reisejournal zum Festhalten aller Erlebnisse
- Nähzeug für kleinere Reparaturen
- Zusätzliche SD-Karten für Fotos
- Mehrere Notfallkopien deiner **Dokumente**

Packliste für Sri Lanka: 3 Wochen unterwegs

- Mittelgroßes Hauptgepäck
- Kleidung für mindestens 10 Tage (mit Waschmöglichkeit zwischendurch)
- Reiseführer mit Hintergrundinformationen
- Diverses Zubehör für unterschiedliche Aktivitäten
- Wasserdichte Tasche für Bootsausflüge
- Ausreichend Speicherplatz für Fotos
- Leichte Geschenke für Gastgeber oder neue Freunde
- Regenschutz **je nach Region** und Saison
- Festivalkleidung, falls du zu speziellen Anlässen reist
- Sportkleidung für Yoga oder andere Aktivitäten

Packliste für Sri Lanka: 2 Wochen unterwegs

- Kompaktes Gepäck
- Kleidung für 7-8 Tage mit Waschmöglichkeit
- Fokussierte Auswahl an Elektronik
- Kleinere **Reiseapotheke**
- Schnelltrocknende Kleidung
- Gut geplanter Tagesablauf, um die Zeit optimal zu nutzen
- Einige Snacks für unterwegs
- Badeoutfits für Strand oder Pool der **Unterkunft**
- Leichte Jacke für kühlere Abende im Hochland
- Kleine Gastgeschenke für Local Guides

Packliste für Sri Lanka: Frauen sollten daran denken

- Schulterbedeckende Oberteile für Tempelbesuche
- Lange Röcke oder Hosen, die die Knie bedecken
- Leichtes Tuch oder Schal zum Bedecken der Schultern
- Spezifische Hygieneartikel (Tampons sind nicht überall erhältlich)
- Menstruationstasse als umweltfreundliche Alternative
- Ausreichend BHs, am besten schnell trocknende Sport-BHs
- Sicherheitsartikel wie Türstopper für die **Unterkunft**
- Haarprodukte (hohe Luftfeuchtigkeit kann das Haar beeinflussen)
- Größere Sonnenbrille als Sonnenschutz
- Einfacher, leichter Schmuck (teuren Schmuck besser zu Hause lassen)
- Kleines Make-up-Set für besondere Anlässe