

Backpacking Packliste - Frauen von Urlaubstracker.de

Bekleidung

- Slips
- BHs
- Socken
- Schlafanzug
- Hosen (lang, kurz & ggfs. $\frac{3}{4}$)
- T-Shirts & Tops
- Langarmshirts
- Softshelljacke / Fleecejacke
- Regenjacke
- Badekleidung
- Mütze / Hut
- feste Schuhe
- Flip Flops
- Sarong
- Sonnenbrille

Kosmetik & Hygiene

- Kulturbeutel
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Duschgel
- Shampoo
- Deo
- Gesichtscreme
- Sonnencreme / After Sun Lotion
- Rasierer
- Lippenpflege
- Reinigungstücher
- Wattestäbchen
- Haarbürste
- Haargummi
- Tampons / Menstruationstasse
- Kontaktlinsen
- Pinzette
- Nagelschere
- Pille / Kondome
- Waschmittel
- Make Up
- Wimperntusche
- Microfaser-Handtuch

Reiseapotheke

- persönliche Medikamente
- Mittel gegen Durchfall / Erbrechen
- Schmerzmittel
- Mittel gegen Übelkeit
- Desinfizierspray
- Mückenschutz
- Salbe gegen Insektenstiche
- Pflaster
- Blasenpflaster
- Erste-Hilfe-Set
- Desinfektionsmittel
- landesspezifische Medikamente
wie Malariaprophylaxe

Sonstige Ausstattung

- Bauchtasche / Tagesrucksack
- Geldbeutel
- Packwürfel / Pacsafe
- Dry Bag
- Vorhängeschloss
- Schlafsack
- Moskitonetz
- Stirnlampe
- Karabiner / Spanngurte
- Wasserflasche
- Kamera
- Speicherkarte
- Adapter
- Ladekabel

Dokumente

- Reisepass / Personalausweis
- Visum
- Auslandskrankenversicherung
- Krankenversicherungskarte
- Kreditkarte
- Tickets für Flug, Bus & Bahn
- internationaler Führerschein
- Impfausweis
- Passbilder