



Checkliste Rucksackreise:

Backpacker Ausstattung

- Ein guter Rucksack inkl. Regenschutz!
- Taschenmesser
- Taschenlampe bzw. Stirnlampe
- Leichte, schnell trocknende Handtücher
- Universellen Steckdosenadapter
- Schloss (am besten mit Zahlenkombi, so kann man den Schlüssel nicht verlieren)
- Handy ohne Sim Lock für internationale Prepaid Sim Karten
- Ladegerät
- Digitalkamera inkl. Ladekabel
- Memory Stick bzw. Festplatte für die vielen Bilder
- E-Book Reader (Bücher sind zu schwer im Rucksack)
- Koffer- bzw. Rucksackwaage
- Schlafmaske
- Dokumententasche
- Mehrere Kompressionstüten zum luftdichten, platzsparenden Verstauen und Organisieren
- Schlafsack, Schlafsackinlett
- Pass
- Führerschein (internationaler)
- EC-Karte + Kreditkarte
- Passbilder
- Adressbuch, Papier + Stift
- Notfallinformationen (Informationen zur eigenen Person, Kontaktpersonen, Blutgruppe, Allergien, Versicherungen etc.)
- Reiseunterlagen, Kopie aller wichtigen Dokumente
- Impfpass
- Portemonnaie
- Studentenausweis
- Wenn vorhanden: Tauchausweis
- Ein wenig Bargeld
- Uhr bzw. Wecker
- Feuerzeug
- Reiseführer
- Kleine Tüten für das Handgepäck
- Zusätzlicher, kleinerer Tagesrucksack
- Wäscheleine
- Wörterbuch
- Gabel/ Löffel
- Leichte Wasserflasche

Reiseapotheke und Kulturbeutel

- Reiseapotheke bzw. die wichtigsten Medikamente
- Sonnenschutz (Sonnenscreme, Kopftuch, Sonnenbrille inkl. Etui)
- Moskitoschutz (Spray, Netz)
- Ohrenstöpsel
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Haarbürste, Haargummis
- Kleiner Taschenspiegel
- Fetthaltige Creme (für Füße, Hände, Körper)
- Ausreichend Kontaktlinsen, Flüssigkeit und Behälter
- Brille inkl. Etui
- Lippenpflege
- Deo
- Rasierer
- Schminksachen (Mascara, Make Up, Abdeckstift)
- Abschminktücher (können auch als Erfrischungstücher benutzt werden)
- Desinfektionsmittel
- Waschmittel (Tuben in Reisegröße)
- Nagelschere
- Taschentücher
- Kondome
- Tampons
- Anti-Baby Pille
- Reise- Nähset
- Duschgel, Haarshampoo

Backpacker Kleidung

- Nicht zu viel!
- Bequeme, robuste Schuhe
- Flip Flops, Sandalen
- Unterwäsche (Slips, BH, evtl. Sport BH)
- Fleecejacke
- Lange Hosen
- Kurze Hosen
- T-Shirts/ Tops
- Pullover
- Kleider
- Regenjacke
- Sneaker Socken, dicke Socken, Wandersocken
- Beutel für Schmutzwäsche
- Badesachen (Badehose, Bikini)