

Packliste für Backpacking-Reisen

Kleidung

- T-Shirts (leicht & schnell trocknend)
- Langarmshirts (für kühle Abende & Sonnenschutz)
- Leichte Hose(n) (z. B. Wander- oder Trekkinghosen)
- Shorts
- Unterwäsche
- Socken (auch ein paar dicke für Wanderungen)
- Leichte Jacke oder Fleece
- Regenjacke / Regencape
- Schlafanzug oder bequeme Kleidung für die Nacht
- Hut oder Cap (Sonnenschutz)
- Badebekleidung

Schuhe

- Bequeme Wanderschuhe oder Trekkingschuhe
- Leichte Sandalen oder Flip-Flops

Ausrüstung

- Rucksack
- Tagesrucksack
- Schlafsack (je nach Ziel und Unterkunft)
- Isomatte (optional, bei Übernachtungen im Freien)
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Trinkflasche / Wasserblase
- Reisehandtuch (leicht & schnell trocknend)
- Multitool oder Taschenmesser
- Kulturbeutel (Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Shampoo, Deo, etc.)
- Reiseapotheke (Pflaster, Schmerzmittel, Mückenschutz, Desinfektionsmittel)
- Sonnenschutz (Sonnencreme, Lippenbalsam)
- Insektenschutzmittel
- ggf. kleine Waschmittelprobe
- Reiseunterlagen (Reisepass, Visa, Impfpass, Versicherungskarte)
- Notizbuch & Stift

Elektronik

- Smartphone + Ladegerät
- Powerbank
- Adapter für Steckdosen (je nach Reiseland)
- Kamera
- Drohne
- Kopfhörer

Sonstiges

- Plastikbeutel oder Packwürfel (für Ordnung im Rucksack)
- Sicherheitsgürtel / Geldgürtel
- Reise- oder Nackenkissen
- Zip-Beutel (für Schutz vor Feuchtigkeit)