

WELTREISE-PACKLISTE VON TATONKA

Diese Packliste ist für Frauen und Männer und ist auf ca. 50–60 Liter Rucksackvolumen ausgelegt. Solltest du mehr mitnehmen wollen, pack einfach dazu, was dir noch fehlt. Allerdings benötigst du dann wahrscheinlich auch einen größeren Rucksack.

Nicht vergessen: Kleidung rollen, nicht falten!

KLEIDUNG

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 4x T-Shirts/Tops | <input type="checkbox"/> 1x Wollsocken (REINE Wolle! Atmungsaktiv und richtig wärmend) |
| <input type="checkbox"/> 1x Sweatshirt mit Kapuze | <input type="checkbox"/> 1x Turnschuhe |
| <input type="checkbox"/> 1x Kurze Hose | <input type="checkbox"/> 1x Zehensteigsandale aus Kunststoff |
| <input type="checkbox"/> 1x Leichte Hose | <input type="checkbox"/> 1x Trekkingschuhe/Wanderschuhe (nur, wenn du vorhast, viele anspruchsvolle Touren zu gehen) |
| <input type="checkbox"/> 1x Jeans | <input type="checkbox"/> 1x Bikini/Badehose |
| <input type="checkbox"/> 1x Jogginghose | |
| <input type="checkbox"/> 7–10x Unterhose | |
| <input type="checkbox"/> 4x Baumwollsocken | |

Für Frauen:

- 1x Dünner Cardigan (ideal zu Kleid und Jeans)
- 1x Rock (Miniröcke sind in den meisten Ländern unangebracht)
- 1x (Strand-)Kleid
- 1x Sarong/Strandtuch
- 1x Leggings (Macht aus jedem Kleid/Rock ein Outfit für kühle Tage)
- 2x BH

Für Männer:

- 1x Dünner Pulli
- 1x Hemd (ab und zu will man sich gepflegt fühlen)
- 1x Kurze Hose extra
- 1x Leichte Hose extra

Gegen Wetter aller Art:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1x Fleece | <input type="checkbox"/> 1x Multifunktionsstuch (als Schal, Mütze, Atemschutz, ...) |
| <input type="checkbox"/> 1x Leichte Regenjacke | <input type="checkbox"/> 1x Sonnenbrille |

Extra-Tipp: Wenn du in kalten Gebieten bist, kauf dir lieber vor Ort eine Winterjacke und gib sie danach weiter, anstatt das schwere Ding mit im Rucksack zu schleppen, wenn es draußen 30 Grad hat.

Alternativ: Leichte Daunen- oder wattierte Kunstfaserjacke (sehr kleines Packmaß) für kaltes, trockenes Wetter. Unter einer Regenjacke auch als zusätzliche Wärmelage (zweite Schicht, sog. Midlayer) tragbar.



WASCHBEUTEL

- 1x Shampoo (pro Reisegruppe eines)
- 1x Spülung (pro Reisegruppe eines)
- 1x Duschgel (oder du wäschst dich mit deinem Shampoo/
kaufst eine All-in-One-Lösung)
- 1x Deo
- 1x Zahnbürste
- 1x Zahnpasta (pro Reisegruppe eine)
- 1x Zahnseide/Sticks
- 1x Brille/Kontaktlinsen inkl. Reinigungszeug
- 1x große Flasche Sonnencreme – ist im Ausland sehr teuer
- 1x Bodylotion (pro Reisegruppe eine)
- 1x Rasierer
- 1x Ersatzklingen
- 1x Ohrstöpsel
- 5x Haargummis

Für Frauen:

- Tampons oder Menstruationstasse (weniger Volumen,
besser für die Umwelt)
- 1x Make Up/Lidschatten/Mascara/Make-Up-Entferner, ...
(falls du dich auf deiner Weltreise schminken willst. Die
meisten geben es irgendwann auf, zu anstrengend)

Extra-Tipp: Für Frauen, die die Pille nehmen, empfehlen wir
ein Beratungsgespräch beim Frauenarzt vor der Reise.
Entweder du steigst auf eine andere Verhütungsmethode um
(Spirale, Hormonstab, ...) oder du nimmst einen Vorrat mit.
Dieser nimmt jedoch viel Platz weg.

REISEAPOTHEKE

- 1x Schmerzmittel
- 1x Kohletabletten
- 1x Elotrans
- 1x Malariaprophylaxe (nur, wenn notwendig)
- 1x Nasenspray
- 1x Pflaster
- 1x Zahnseide/Sticks
- 1x Desinfektionsspray

Extra-Tipp: Moskitospray kaufst du am besten vor Ort. Die lokalen Mittel wirken meistens besser.



GEBRAUCHSGEGENSTÄNDE / ACCESSOIRES

- 1x kleines Outdoor-Handtuch
- 1x großes Outdoor-Handtuch
- 1x höhenverstellbares Reisekissen
- 1x Hüttenschlafsack
- 1x Schlafmaske
- 1x Taschen-/Stirnlampe
- 1x Rucksacklabel mit Adresse
- 1x kleines Zahlenschloss
- 1x Reisewaschmittel
- 1x Wäscheleine

TECHNIK

- 1x Kamera
- 1x Mini-Stativ (eine ausführliche Recherche lohnt sich)
- 1x E-Reader
- 1x Handy/Smartphone
- 1x Kopfhörer
- 1x kleine Musikbox
- 1x Powerbank (mindestens 5000 mAh, eher 10.000 mAh)
- 1x Multi-USB-Port-Aufladegerät
- 1x Steckdosenadapter
- Wer's braucht: Tablet (WLAN reicht meistens) mit Tastatur oder leichter Laptop mit maximal 13" Bildschirmdiagonale