Backpacking Packliste - zum Abhaken und Ausdrucken

Zuerst möchte ich ein paar wichtige Tipps für das Packen an sich geben:

- nur das Nötigste einpacken
- manches kann auch vor Ort gekauft werden: Sonnenreme, Shampoo,...
- Klamotten: packe dir Klamotten für 6-7 Tage ein, egal wie lange der Aufenthalt ist. Kleidung kann auch unterwegs gewaschen werden.
- Verwende gut kombinierbare Kleidungsstücke. So benötigst du insgesamt weniger.
- Mikrofaserhandtücher sind sehr praktisch und platzsparend.
- Verwende Packwürfel oder Kompressionstüten, um sinnvoll zu packen

In der folgenden Packliste zum Abhaken findest du alles, was für eine Reise in Südamerika benötigt wird. Somit bist du perfekt für den Backpacking Abenteuer in Südamerika vorbereitet.

Packliste Backpacking - Geld, Finanzen und Sicherheit

Unterwegs bist du immer darauf angewiesen, Geld abheben zu können. Vor allem auch die sichere Verwahrung von Bargeld, Dokumenten und Kreditkarten ist wichtig, damit du auf deiner Backpacking-Reise vor Taschendieben geschützt bist. Es empfiehlt sich, das Wichtigste unterwegs entweder im Hostel-Schließfach zu lassen oder eng am Körper zu tragen.

Um auch in Hostels gegen Diebstahl gewappnet zu sein, kann ich einen mobilen Reisesafe oder auch ein Zahlenschloss für das Hostelfach empfehlen.

- [ ] Bargeld in der Landeswährung ODER
- [ ] Dollarnoten
- [ ] 2 Kreditkarten
- [ ] EC-Karte
- [ ] TAN-Listen und TAN-Generator für Online Banking
- [ ] Brustbeutel mit RFID-Blocker (mein Favorit*)
- [ ] Bauch-/Gürteltasche mit RFID-Blocker (auf Amazon ansehen*)
- [ ] Telefonnummer der Bank für den Notfall
- [ ] Reisesafe für unterwegs (auf Amazon ansehen*)
- [ ] Zahlenschloss für das Hostelfach (Bestseller bei Amazon*)

Ein Bauchgürtel ist beim Backpacking immer praktisch, um alles nah am Körper zu tragen.

Backpacking Packliste - wichtige Dokumente und Unterlagen

Von den wichtigsten Dokumenten sollte am besten eine Kopie angefertigt werden. Eine andere Möglichkeit ist, alle Unterlagen zu scannen und in der Dropbox oder auf einen USB-Stick zu speichern. Ich würde außerdeml empfehlen, unterwegs den Reisepass im Hotelsafe oder Pacsafe zu lassen und nur eine Kopie dabei zu haben.

- [ ] Reisepass und Personalausweis
- [ ] Flugticket, Bahnticket
- [ ] Impfausweis
- [ ] Nachweis Auslandskrankenversicherung, Krankenversichertenkarte
- [ ] Visum, falls erforderlich
- [ ] Internationaler Führerschein, Internationaler Studentenausweis
- [ ] wasserdichte Dokumentenhülle (siehe Übersicht bei Amazon*)
- [ ] Hotel-/Hostelreservierungen
- [ ] Adresslisten

Packliste für Backpacker - Rucksack, Taschen und Organisation

Für dein Backpacking Abenteuer in Südamerika benötigst du natürlich auch einen Rucksack. Ein Rucksack ist einfach praktisch, da du in Südamerika auch mal zu Fuß unterwegs bist und auch öffentliche Busse nutzen wirst. Wenn man ohne Camping-Ausrüstung unterwegs ist, dann wird der Rucksack meist ein Packvolumen von 50-60 Litern haben.

Der Tragekomfort ist beim Rucksack besonders wichtig. Sofern auch Mehrtages-Trekkingtouren geplant sind, so wäre ein Wanderrucksack die richtige Alternative. Weitere Tipps zum Rucksack gibt es im Artikel Dein Backpacking Rucksack. Ein sehr beliebter Backpacking Rucksack ist zum Beispiel der **Osprey Farpoint** (erhältlich in 40, 55 und 70 l).

Zum Packen würde ich auch Zip-Beutel und den Grid-It-Organizer für die bessere Organisation empfehlen.

- ☐ Trekking-/Backpacking-Rucksack (z.B. der Osprey Farpoint*)
- ☐ Tages-Rucksack (Angebote auf Amazon*)
- ☐ Grid-It-Organizer (auf Amazon ansehen*)
- ☐ Packwürfel (ansehen bei Amazon*)
- ☐ Kompressionsbeutel*
- ☐ Zip-Beutel für das Handgepäck (mein Favorit*)

Der Osprey Farpoint ist unter Backpackern sehr beliebt.

Die Reiseapotheke für Backpacker

Bei einem Aufenthalt über mehrere Wochen oder gar Monate brauchst du auch das eine oder andere Medikament unterwegs. Aufgrund der ungewohnten Küche sind zum Beispiel Durchfall- und Magenerkrankungen für Backpacker aus Europa in Südamerika keine Seltenheit. Bei Trekking-Touren können Blasen an den Füßen auftreten und gerade im Amazonas-Gebiet ist Insektenschutz wichtig.

Das Thema Vorsorge und Gesundheit sollte für Südamerika also nicht ganz außen vor gelassen werden. Einige Dinge wie zum Beispiel das Desinfektionsspray können auch unterwegs gekauft werden.

- [ ] persönliche Medikamente
- [ ] Kopfschmerzetabletten, z.B. Aspirin
- [ ] Fiebertabletten
- [ ] Medikament gegen Durchfall (z.B. Elektrolytpulver*)
- [ ] Desinfektionsspray
- [ ] Heil- und Wundsalbe (z.B. Bepanthen*) für Entzündungen bzw. Schwellungen
- [ ] Pflaster*, Blasenpflaster*, Verbände, Schere, Pinzette
- [ ] Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor (auf Amazon ansehen*)
- [ ] Müchkenschutz (z.B. Mückenspray in Reisegröße* oder ein Moskitonetz)
- [ ] Stichheiler (bei Amazon ansehen*)
- [ ] Malaria Tabletten (z.B. Malarone)

Backpacking Packliste - die Kleidung

Bei Kleidung ist es ausreichend, einen Satz für 5-7 Tage dabei zu haben. Unterwegs gibt es immer Wäschereien, wo man sich alles waschen lassen kann ("lavanderias"). Wenn du dich nicht gerade die ganze Zeit im Amazonas-Regenwald oder in der Atacamawüste aufhältst, dann wären vor allem ein Fleece-Pullover bzw. eine Softshell-Jacke wichtig.

- [ ] Unterwäsche (5-7x)
- [ ] kurze Socken (3-4x)
- [ ] Wandersocken (1x) (auf Amazon ansehen*)
- [ ] atmungsaktive T-Shirts (für Sie*, für Ihn*) oder Outdoorhemd (2x)
- [ ] 4-5 normale T-Shirts
- [ ] Trekkinghose (für Sie*, für Ihn*)
- [ ] Regenjacke
- [ ] Fleecejacke (bei Amazon ansehen*), Softshelljacke
- [ ] 1 Hemd
- [ ] Mütze & Handschuhe
- [ ] ♀ Strickjacke oder ♂ Longsleeve*
- [ ] 1 Jeans
- [ ] Gürtel (Auswahl bei Amazon*)
- [ ] 2x kurze Hosen
- [ ] Badesachen
- [ ] Schlafanzug, Pyjama

- [ ] Basecap, Sonnenhut
- [ ] Sonnenbrille (Auswahl ansehen*)

Die Schuhe

Gerade in Südamerika würde ich auf jeden Fall empfehlen, ein Paar Wanderschuhe dabei zu haben. Die Sohle sollte robust sein und der Schaft muss über die Knöchel reichen, damit beim Laufen eine große Stabilität gewährleistet ist.

- [ ] 1 Paar Wanderschuhe
- [ ] 1 Paar Alltagsschuhe
- [ ] Flip-Flops oder Badelatschen (1x) (Auswahl auf Amazon ansehen*)
- [ ] Sneakers, Alltagsschuhe

Hygiene und Körperpflege

Zum nötigsten zählen auch einige Hygiene-Artikel. Natürlich können diese teilweise auch vor Ort besorgt werden. Die folgende Liste soll nur eine Anregung sein, viele kommen sicherlich auch mit weniger aus. Für die Organisation der Sachen kann ich eine (aufhängbare) Kulturtasche empfehlen.

- [ ] (aufhängbare) Kulturtasche (auf Amazon ansehen*)
- [ ] ♀ Haarbürste / Kamm
- [ ] ♀ Haargummi
- [ ] ♂ Kamm
- [ ] Zahnbürste und Zahncreme
- [ ] Deo (Reisegröße) (auf Amazon ansehen*)
- [ ] Ohrenstäbchen
- [ ] Taschentücher
- [ ] Rasierer (für Sie*, für Ihn*)
- [ ] ♀ Labello / Lippenbalsam
- [ ] ♀ Handcreme
- [ ] Sonnencreme (Reisegröße) (auf Amazon ansehen*)
- [ ] Waschmittel
- [ ] Verhütungsmittel
- [ ] ♀ Schminkutensilien
- [ ] Nagelschere, Pinzette
- [ ] Reisehandtuch (Mikrofaser, schnell trocknend) (auf Amazon ansehen*)

Backpacking Packliste - Technische Ausrüstung

Natürlich möchtest du auch Fotos auf deiner Reise machen. Eine Digitalkamera und das dazugehörige Ladegerät wären also das Mindeste. Hinzu kommen noch SD-Karten, USB-Sticks, Musik usw. Ein universaler Reiseadapter kann unterwegs manches Problem lösen.

- [ ] Digitalkamera mit Ladegerät und SD-Karte*
- [ ] Hülle für Digitalkamera, wasserdicht oder normal (auf Amazon ansehen*)
- [ ] evt. Laptop
- [ ] externe Festplatte (Auswahl ansehen*)
- [ ] Ebook Reader (auf Amazon ansehen*)
- [ ] USB Ladekabel, USB Ladegerät
- [ ] Reiseadapter (auf Amazon ansehen*)
- [ ] Smartphone mit Ladegerät
- [ ] Hülle für Smartphone
- [ ] Kopfhörer (bei Amazon ansehen*)
- [ ] Navigationsgerät, GPS (Auswahl ansehen*)
- [ ] Powerbank zum Aufladen für unterwegs (auf Amazon ansehen*)

Packliste zum Backpacking- Sonstiges

Auch ein aufblasbares Kopfkissen oder ein paar Oroprax können unterwegs hilfreich sein. Auch das Reisetagebuch sollte man nicht vergessen, um Eindrücke und Erlebnisse aufzuschreiben. Ich kann auch den Hüttenschlafsack von Maraboha wirklich empfehlen. Er ist sehr bequem, federleicht und außerdem platzsparend. Bei unsauberer Bettwäsche oder Kälte ist er äußerst praktisch.

- [ ] aufblasbares Kopfkissen (bei Amazon ansehen*
- [ ] Ohrstöpsel gegen Schnarcher (Angebot bei Amazon*)
- [ ] Hüttenschlafsack von Maraboha (bei Amazon ansehen*)
- [ ] Reiseführer (bei Amazon ansehen*)
- [ ] Moskitonetz
- [ ] Schlafbrille (Angebot bei Amazon*)
- [ ] Schweizer Taschenmesser (auf Amazon ansehen*)
- [ ] Wäscheleine (auf Amazon ansehen*)
- [ ] Stirnlampe (Auswahl auf Amazon*)
- [ ] eine Reisetagebuch für die Notizen unterwegs (auf Amazon ansehen*)