

# PACKLISTE KIRGISTAN:

## DEINE CHECKLISTE ZUM ABHAKEN

 **DOKUMENTE**

- COVID-Zertifikat
- Gültiger Reisepass (prüfe die Gültigkeit und erneuer ihn ggf.)
- Kopie des Reisepasses (digital abspeichern oder getrennt vom Original aufzubewahren)
- Visum (nicht benötigt mit deutschem oder europäischem Reisepass)
- Versicherungsschein Auslandskrankenversicherung (online)
- Impfausweis (prüfe, ob du ggf. Impfungen auffrischen musst)
- Flugticket (Ausdruck oder E-Ticket)
- Reisekreditkarte
- Bargeld
- Liste mit Notfallkontakten und ggf. Allergien
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 **KULTURBEUTEL**

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Zahnseide
- Deodorant
- Haarbürste
- Sonnencreme
- Rasierer
- Duschgel/Seife
- Shampoo/Conditioner (ist alternativ im Hotel verfügbar)
- Nagelpflege
- (Mikrofaser) Handtuch (wenn es tagsüber regnet)
- Gesichtslotion
- Pinzette
- Lippenschutz
- Hygieneartikel
- Optional:** Make-Up
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 **ELEKTRONIK**

- Handy mit Ladegerät (aus EU kein Adapter notwendig)
- Kopfhörer
- Powerbank oder Solarladegerät
- Taschenlampe
- Optional:** Kamera mit Ladegerät
- Optional:** Laptop/Tablet/E-Reader/Kindle mit Ladegerät
- Optional:** Mehrfachsteckdose
- \_\_\_\_\_

 **REISEAPOTHEKE**

- Handdesinfektionsmittel oder Tücher
- Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen, Aspirin)
- Durchfall-Medikament (z.B. Imodium Akut, Kohle Tabletten)
- Wundcreme (z.B. Bepanthen)
- Pflaster & Blasenpflaster
- Ggf. Tabletten gegen Reiseübelkeit
- \_\_\_\_\_

 **PERSÖNLICHER KOMFORT**

- Rucksack (Achte auf Handgepäck Maße: 55x40x20cm für den Flieger)
- Sonnenbrille
- Ohrstöpsel/Ohropax
- Bücher/Zeitschriften
- Cappie/Kopfbedeckung
- Schlafmaske
- Reisekopfkissen (für Flug und längere Fahrten)
- \_\_\_\_\_

## KLEIDUNG & SCHUHE (FRÜHLING MÄR-MAI)

- Unterwäsche
- Warme und normale Socken
- Pyjama/Schlafsachen
- Schwimmsachen & Handtuch (für die Sauna)
- T-Shirts (sollten die Schultern bedecken)
- Dicke Pullover (für die Berge)
- Jeans oder lange Hosen
- Shorts (eher für Mai)
- Warme Jacke (für die Berge)
- Regenjacke
- Sandalen/FlipFlops (für die Sauna)
- Wanderschuhe
- Sneakers
- \_\_\_\_\_

## KLEIDUNG & SCHUHE (SOMMER JUN-AUG)

- Unterwäsche
- Socken
- Pyjama/Schlafsachen
- Schwimmsachen & Handtuch
- T-Shirts (sollten die Schultern bedecken)
- Dicke Pullover (für die Berge)
- Jeans oder lange, leichte Hosen
- Mehrere Shorts
- Regenjacke
- Wanderschuhe
- Sneakers
- Sandalen/FlipFlops
- \_\_\_\_\_

## UMWELTBEWUSST REISEN

- Wiederverwendbare Silikontuben gefüllt mit deinem Shampoo, Conditioner, Duschgel
- Wiederverwendbare Flasche (am besten aus Edelstahl für heiß und kalt)
- Optional:** Wiederverwendbare Tasse (am besten aus Edelstahl für heiß und kalt)
- Optional:** Edelstahl Outdoor-Besteck (Messer, Löffel, Gabel, Essstäbchen, Strohalm)
- \_\_\_\_\_



## KLEIDUNG & SCHUHE (HERBST SEP-NOV)

- Unterwäsche
- Thermounterwäsche (eher November)
- Warme Socken
- Pyjama/Schlafsachen
- Schwimmsachen (für die Sauna)
- T-Shirts
- Wärmere Pullover (für die Berge)
- Jeans oder lange Hosen
- Dicke Jacke / Mantel
- Regenjacke
- Sandalen/FlipFlops (für die Sauna)
- Wasserdichte Wanderschuhe
- Sneakers/Stiefel
- Schal, Handschuhe & Mütze (für die Berge)
- \_\_\_\_\_

## KLEIDUNG & SCHUHE (WINTER DEZ-FEB)

- Unterwäsche
- Thermounterwäsche (für längere Wanderungen)
- Warme Socken
- Pyjama/Schlafsachen
- Schwimmsachen (für die Sauna)
- T-Shirts
- Warme Pullover (für die Berge)
- Warme Kapuzenpullover
- Jeans oder lange Hosen
- Wind- und wasserabweisende Hosen
- Dicke Winterjacke
- Gefütterte Regenjacke
- Wasserdichte Wanderschuhe
- Sneakers/Stiefel
- Sandalen/FlipFlops (für die Sauna)
- Sehr warmer Schal, Handschuhe & Mütze
- \_\_\_\_\_

# PACKING LIST KYRGYZSTAN:

## YOUR CHECKLIST TO TICK OFF



### DOCUMENTS

- COVID certificate
- Valid passport (check the validity and renew it if necessary)
- Copy of passport (save digitally or keep separately from original)
- Visa (not required with German or European passport)
- Insurance certificate for health insurance abroad (online)
- Vaccination card (check if you need to refresh vaccinations)
- Flight ticket (printout or e-ticket)
- Travel credit card
- Cash
- List of emergency contacts and allergies, if any
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### TOILET BAG

- Toothbrush
- Toothpaste
- Dental floss
- Deodorant
- Hairbrush
- Sunscreen
- Razor
- Shower gel/soap
- Shampoo/conditioner (is alternatively available at the hotel)
- Nail care
- (Microfiber) Towel (if it rains during the day)
- Face lotion
- Tweezers
- Lip protection
- Toiletries
- Optional:** Make-Up
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### ELECTRONICS

- Mobile phone with charger (from EU no adapter necessary)
- Headphones
- Powerbank or solar charger
- Flashlight
- Optional:** Camera with charger
- Optional:** Laptop/Tablet/E-Reader/Kindle with charger
- Optional:** Multiple power socket
- \_\_\_\_\_



### TRAVEL PHARMACY

- Hand disinfectant or wipes
- Painkillers (e.g. ibuprofen, aspirin)
- Diarrhea medication (e.g. Imodium Akut, charcoal tablets)
- Wound cream (e.g. Bepanthen)
- Band-aid & blister plaster
- If necessary, tablets against travel sickness
- \_\_\_\_\_



### PERSONAL COMFORT

- Backpack ( pay attention to hand luggage dimensions: 55x40x20cm for the plane)
- Sunglasses
- Earplugs/Ohropax
- Books/Magazines
- Cappie/Headgear
- Sleeping mask
- Travel pillow (for flight and longer trips)
- \_\_\_\_\_

## CLOTHES & SHOES (SPRING MARCH-MAY)

- Underwear
- Warm and normal socks
- Pyjamas/Sleepwear
- Swimwear & towel (for sauna)
- T-shirts (should cover the shoulders)
- Thick sweaters (for the mountains)
- Jeans or long pants
- Shorts (more for May)
- Warm jacket (for the mountains)
- Rain jacket
- Sandals/FlipFlops (for the sauna)
- Hiking boots
- Sneakers
- \_\_\_\_\_

## CLOTHES & SHOES (SUMMER JUN-AUG)

- Underwear
- Socks
- Pyjamas/Sleepwear
- Swimwear & towel
- T-shirts (should cover the shoulders)
- Thick sweaters (for the mountains)
- Jeans or long, light pants
- Several pairs of shorts
- Rain jacket
- Hiking boots
- Sneakers
- Sandals/FlipFlops
- \_\_\_\_\_

## ENVIRONMENTALLY CONSCIOUS TRAVEL

- Reusable silicone tubes filled with your shampoo, conditioner, shower gel
- Reusable bottle (preferably stainless steel for hot and cold)
- Optional:** Reusable cup (preferably stainless steel for hot and cold)
- Optional:** Stainless steel outdoor cutlery (knife, spoon, fork, chopsticks, straw)
- \_\_\_\_\_



## CLOTHES & SHOES (AUTUMN SEP-NOV)

- Underwear
- Thermal underwear (rather November)
- Warm socks
- Pyjamas/Sleepwear
- Swimwear (for the sauna)
- T-shirts
- Warmer sweaters (for the mountains)
- Jeans or long pants
- Thick jacket/coat
- Rain jacket
- Sandals/FlipFlops (for the sauna)
- Waterproof hiking boots
- Sneakers/boots
- Scarf, gloves & hat (for the mountains))
- \_\_\_\_\_

## CLOTHES & SHOES (WINTER DEC-FEB)

- Underwear
- Thermal underwear (for longer hikes)
- Warm socks
- Pyjamas/Sleepwear
- Swimwear (for the sauna)
- T-shirts
- Warm sweaters (for the mountains)
- Warm hoodies
- Jeans or long pants
- Wind- and water-repellent pants
- Thick winter jacket
- Padded rain jacket
- Waterproof hiking boots
- Sneakers/boots
- Sandals/FlipFlops (for sauna)
- Very warm scarf, gloves & hat
- \_\_\_\_\_