

PACKLISTE BHUTAN:

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
- 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
- Gesichtslotion
- Rasierer
- Duschgel/Seife
- Shampoo/Conditioner
- Nagelpflege
- Toilettenpapier
- Feuchte Tücher (kompostierbar)
- Lippenbalsam mit UV-Schutz
- Pinzette
- Hygieneartikel
- Optional:** Make-Up
- _____
- _____

ELEKTRONIK

- Starke Powerbank oder
- Solarladegerät
- Handy mit Ladegerät
- Reisestecker-Adapter Typ D + M
- Kopfhörer
- Optional:** Kamera mit Ladegerät
- Optional:** Laptop/Tablet/E-Reader/Kindle mit Ladegerät
- Optional:** Mehrfachsteckdose
- _____

PERSÖNLICHER KOMFORT

- Tagesrucksack 30-35 Liter
- Sonnenbrille
- Ohrstöpsel/Ohropax
- Kopfbedeckung/Cappie
- Reisekopfkissen (für Flug und längere Fahrten)
- Mikrofaser Handtuch (leicht und schnelltrocknend)
- Optional:** Kartenspiele, Brettspiele, Frisbee, Ball,..
- Optional:** Bücher/Zeitschriften
- Optional:** Rucksack Cover
- Optional:** Regenschirm (Sinnvoll in Regenzeit)
- Optional:** Wanderstöcke
- _____

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)
- _____

REISEAPOTHEKE

- Handdesinfektionsmittel oder
- Tücher
- Anti-Mückenmittel (z.B. Nobite, Autan, mit Inhaltsstoff DEET o.ä.)
- Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen, Aspirin)
- Tabletten gegen Höhenkrankheit (z.B. Diamox)
- Durchfall-Medikament (z.B. Imodium Akut, Kohle Tabletten)
- Wundcreme (z.B. Bepanthen) Pflaster und Blasenpflaster
- Ggf. Elektrolyte (Pulver oder Tabletten)
- _____

KLEIDUNG

- Unterwäsche
- 2x Atmungsaktives T-Shirt (keine Baumwolle)
- 2x Atmungsaktives Longsleeve (keine Baumwolle)
- 1x Thermo Longsleeve (z.B. aus Merino Wolle)
- Normale T-Shirts/Tops
- 1x Fleece/Warmer Pullover
- Leichter Pullover
- 1x Überzug Regenhose
- 2x Leichte lange Hose
- 2x Leichte kurze Hose
- 1x Regenjacke (wasser- und winddicht)
- 1x Daunenjacke
- 1x Warme Mütze
- 1x Handschuhe dünn
- Sneaker/Sportshuhe/Sandalen
- Wanderschuhe
- Schwimmsachen
- Optional:** Regenponcho