



## Kleidung

- Hose lang (2) & kurz (2)
- Hose mit Zip (1)
- Jogginghose / Leggings (1)
- Rock / Kleid (2)
- Jacke (Daunen / Softshell) (1)
- Fleecepulli (1)
- Shirts langarm (2)
- T-Shirts (4) & Tops (4)
- Nachthemd (1)
- Unterhosen (7)
- BH's (4)
- Socken (5)
- Bikini / Badehose (1-2)
- Kappe / Mütze / Hut
- Schal / Tuch / Sarong
- Sonnenbrille
- Flipflops (1)
- Barfußschuhe (1)
- Barfußsockchen (1)
- Wanderschuhe (1)

## Dokumente

- Ausweis & Reisepass
- Reisedokumente
- Visum
- Flug- / Bahntickets
- Internationale Führerscheine
- Auslandsrankenversicherung
- Impfpass
- Passfotos
- USB-Stick mit allen Dokumenten

## Hygiene & Gesundheit

- Haarshampoo & Kur
- Haarschaum / -gel / -spray
- Kamm / Bürste
- Seife & Seifensäckchen
- Zahnbürste & Zahnpasta & -seide
- Deodorant
- Sonnencreme & Aftersun-Lotion
- Insektenschutz
- Waschmittel
- Erste-Hilfe-Set
- Pinzette & Desinfektionsmittel
- Nagelschere & Feile
- Rasierer & Damenhygiene
- Medikamente
- Elektrolytpulver
- Badehandtuch
- Kissen / Nackenhörnchen
- Gehörschutz
- Taschentücher
- Bonbons & Kaugummi

## Technik

- Kopfhörer
- Mikrofasertuch
- Schnur & Klebeband
- Tagebuch / Notizbuch & Stifte
- Buch / Reader
- Computer / Tablet
- Kamera & Speicherkarten
- Handy & Ladekabel
- Powerbank, Akkus & Ladegeräte
- Steckeradapter

