

Under Palmtrees - Deine Backpacking Packliste

1. Der richtige Backpacker

- Der Backpacker/der Rucksack, mit dem du unterwegs bist, ist wahrscheinlich der wichtigste Part auf der Liste. In ihm verstaust du dein ganzes Hab und Gut und trägst es lange auf deinem Rücken herum. Ein guter Rucksack kann die Qualität deiner Reise enorm steigern und sollte gut zu dir passen. Worauf kommt es an?

Größe: die Größe des Backpackers ist von deiner Körpergröße und deinem Reisestil abhängig. Wenn du zwei Wochen in einer Sonnendestination verbringst, benötigst du vermutlich weniger Klamotten, als wenn du zwei Monate in Alaska verbringst. Kleine Backpacker fangen bei 40 Liter an und gehen meist bis zu 70 Liter. Meistens kommen dann Gewichte zwischen 8-16 Kilogramm zu Stande. Unser Backpacker hatte bepackt maximal 17 Kilo gewogen. Insgesamt sollte dein Backpacker nicht mehr als 25% deines Körpergewichts wiegen.

Tragesystem: das Tragesystem ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal, da es das Gewicht von deinen Schultern nimmt und auf deine Hüften verteilt. Das System sollte also individuell verstellbar und genau auf deine Größe abgestimmt sein.

Qualität: die allgemeine Qualität des Rucksacks ist natürlich auch sehr wichtig. Reißverschlüsse sollten nicht nach einer Woche den Geist aufgeben. Ein Regencap sollte ebenfalls enthalten sein, um vor Regen und ungewollter Beschädigung oder Beschmutzung beim Flugtransport zu schützen. Der Backpacker sollte außerdem verschiedene Zugriffsmöglichkeiten haben. Wenn er beispielsweise nur von oben bepackbar ist, musst du jedes Mal alle Klamotten auspacken, um an tiefer gelegene Dinge zu kommen. Wir empfehlen dir eine 3D-Reißverschluss-Frontöffnung.

Beratung: generell können wir dir empfehlen: lass dich in einem Outdoorladen vernünftig beraten, damit du einen Backpacker bekommst, der genau zu dir passt. Ein einfacher Billigbackpacker aus dem Internet, der nicht zu dir passt, kann hinterher Rückenschmerzen verursachen und deinen Trip negativ beeinflussen.

Janika hat z.B. folgenden Backpacker:

Janika, 170cm, 56 Kilo: Tatonka Karas 50+10 Woman Trekking Rucksack

2. Tagesrucksack

- Neben deinem Backpacker solltest du auf jeden Fall noch einen Tagesrucksack mitnehmen. Wenn du im Hostel angekommen bist und deine Sachen verstaust hast, kann es mit der Erkundung der Gegend losgehen. In deinem Tagesrucksack kannst du alle Utensilien mitnehmen, die du über den Tag verteilt benötigst. Falls Kamera Equipment zu deiner Ausrüstung gehört, bietet sich ein Tagesrucksack mit Kamerafach oder ein Kamerarucksack an.

3. Dry Bag

- Ein Dry Bag ist ein wasserdichter Packsack, den es in verschiedenen Größen gibt. Gerade, wenn du in regenreichen Regionen oder auf dem Wasser unterwegs bist, schützt der Dry Bag deine Dinge wie Kamera etc. vor Feuchtigkeit.

4. Kleidung

Den wahrscheinlich größten Teil und das meiste Gewicht nimmt die Kleidung ein. Daher ist es wichtig, insbesondere auf längeren Reisen, minimalistisch zu packen und nicht zu viel unnützes Zeug mitzunehmen. Die Liste hier ist bei Mann und Frau natürlich etwas unterschiedlich. Wir haben versucht, die Liste einheitlich darzustellen:

- Kompressionstüten: um Kleidung zusammengepresst in verschiedenen Tüten zu ordnen
- Unterwäsche
- 1x Kapuzenpullover
- 2x lange Hose
- kurze Hosen
- Tshirts
- kurze und lange Socken
- 2x Bikini bzw. Badehose
- 1x Hemd
- 1x normale Schuhe/Sneaker
- 1x bequeme Sportschuhe/running
- Flipflops
- Evtl. Wanderschuhe
- Bandana

5. Sonstige Utensilien

- Reisehandtücher/Mikrofaserhandtücher: trocknen super schnell und nehmen wenig Platz ein (1x groß, 1x mittel)
- Schlafsack/Inlet: falls das Bett im Hostel nicht so hygienisch ist, kannst du dich zusätzlich in dein Inlet legen
- Sarong: ein Tuch, das du auch als Schal oder Kleid nutzen kannst; wir nutzen den Sarong vor allem am Strand als Unterlage
- Sonnenbrille
- Evtl. Schmuck/Accessoires
- Kleines Schloss: damit du deine Wertsachen im Locker des Hostels abschließen kannst
- Sonnencreme
- Apres Sun
- Beutel für Schmutzwäsche
- Moskitospray (z.B. Anti Brumm, Autan)
- Rei in der Tube: um Klamotten unterwegs schnell und einfach zu waschen
- Taschenlampe
- Armbanduhr
- Bauchtasche
- Kulturbeutel

6. Inhalt des Kulturbeutels

- Zahnbürste + Zahnpasta
- Rasierer + Nassrasierer
- Shampoo, Duschgel, Spülung
- Lippenpflege
- Evtl. Schminke
- Tampons
- Haarbürste / Kamm
- Haarwachs
- Wattestäbchen
- Deo
- Abschminktücher / Abschminkzeug
- Nagelschere / Nagelknipser / Nagelfeile
- Pinzette
- Kleiner Handspiegel
- Haargummis / Haarspangen
- Desinfektionsmittel

7. Dokumente (jeweils auch in Kopie)

- Personalausweis
- Ggf. Führerschein
- Internationaler Führerschein
- Reisepass
- Impfpass
- EC-Karte
- Kreditkarte
- Passbilder: falls du Dokumente verlierst, benötigst du neue
- Ggf. Tauchschein

8. Elektronik

- Smartphone + Ladekabel
- Kamera + Akkus + Ladekabel
- Notebook + Ladekabel
- Ggf. Drohne + Akkus
- Ggf. Actioncam + Akkus
- Kopfhörer
- Externe Festplatte
- Speicherkarten
- Powerbank
- Kleine Musikbox
-

9. Reiseapotheke

- Schmerztabletten
- Schmerztropfen (z.B. zur Magenberuhigung)
- Gel gegen Insektenstiche (bestenfalls mit Cortisonanteil)
- Desinfektionsspray
- Desinfektionstücher
- Tabletten gegen See- und Reisekrankheit
- Pflaster
- Tabletten gegen Durchfall (Kohletabletten, Imodium)
- Abführmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Fieberthermometer
- Schmerzsalbe
- Evtl. Prophylaxe (Malaria)