



CHALO REISEN PACKLISTE

Kleidung

- Leichte luftige Kleidung, die Schulter und Kniee bedeckt
- Kopfbedeckung, Tuch
- Warme Kleidung für klimatisierte Räume, kühle Abende und die Bergregionen
- Regencap-/ -jacke
- Badekleidung

Schuhe

- Latschen/Sandalen
- Bequemes festes Schuhwerk
- Tempelsocken

Sonstiges

- Reiserucksack 60-80 l
- Kamera, Handy, Ladegerät
- Moskitospray
- Sonnencreme, Sonnenbrille
- Bauchtasche
- (Notitz-) Buch
- Ohrstöpsel
- Reisehandtuch
- Reisepass und Visa Kopie
- Geldkarte und Bargeld (ca 200 €)
- Powerbank
- Taschenmesser

Notizen

A large, empty rectangular area with a light pink background, intended for taking notes during the trip.



CHALO REISEN PACKLISTE

Für die Bergregionen

- funktionale Wanderkleidung (2-3 T-Shirts, 1 kurze, 1 lange Hose)
- lange Funktionsunterwäsche
- Fleece Pullover oder Jacke
- gute Wanderschuhe
- Wandersocken und dicke Socken
- Warme Jacke
- Regenjacke (und Regenhose)
- Mütze und Handschuhe
- Basecap, Sonnenhut
- Stirnlampe
- Trinkflasche
- Tagesrucksack 30-40 l
- Wasserreinigungstabletten
- Höhenkrankheitsmedikament
- Fettcreme, Sonnencreme mit hohem LSF

Für Fahrradreisen

- Fahrradhose
- Fahrradtrikots
- Fahrradschuhe ggf. mit Klickpedalen
- ggf. Fahrradsattel
- Trinkflasche

Für Yoga Reisen

- helle, Kleidung
- weite bequeme Yoga Kleidung
- Tuch zur Kopfbedeckung

Notizen

Large empty rectangular area for taking notes, with a light pink background.



CHALO REISEN PACKLISTE

Reiseapotheke

- Schmerzmittel
- Medikamente gegen Durchfall
- Medikamente gegen (Reise-)übelkeit
- Halsschmerzbonbons
- Breitbandantibiotikum
- Verbandsmaterial
- Entzündungshemmende Creme

Hygiene Artikel

- Seife, Duschbad
- Shampoo
- Creme
- Haarbürste
- Nagelschere/klips
- Tampons, Binden, besser: Menstruationstasse

Notizen

