



## - Empfohlene Packliste -

### KLEIDUNG

- Ein **aufgegebenes Gepäckstück** bis **20 kg**, MAX (Airline-Beschränkung), plus ein **Handgepäck** (dein Rucksack), darf Abmessungen von maximal 23 x 40 x 55 cm und ein Gewicht von maximal **8 kg** nicht überschreiten.
  - (Bitte beachte, dass im Transport nur Platz für dein aufgegebenes Gepäckstück (Koffer) sowie deinen Rucksack als Handgepäck ist.)
- Normaler **Hut** oder Hut mit breiter Krempe ist hilfreicher, wenn es heiß ist.
- Leichte feuchtigkeitstransportierende **Wanderhemden**, die schnell trocknen
- **Wandershorts** und/oder **Hosen**.
- Leichtgewichtige **Langarm-Wanderhemden** sind super, wenn du empfindlich auf Sonnenlicht reagierst oder mehr Bedeckung bevorzugst.
- Ein Paar **Hosen mit Reißverschluss** an/ab den Beinen wäre hilfreich für einen einfachen Wechsel, wenn die Beine bedeckt sein müssen (an religiösen Orten).
- Frauen können einen **Wickelrock** oder einen elastischen Rock über Shorts ziehen (muss deine Knöchel erreichen), wenn die Beine an religiösen Orten bedeckt sein müssen. **Lange Hosen** sind für Frauen an religiösen Orten ok.
- **Kopfbedeckung für Frauen** an religiösen Orten.
- Yogahosen oder Kompressionshosen sind auf dieser Reise **nicht erlaubt**.
- **Wasserschuhe** oder Teva-Sandalen für mögliche Wasseraktivitäten (Flip-Flops funktionieren nicht).
- **1-2 legere Outfits** für das Abendessen (wenn gewünscht). Wir essen das Abendessen normalerweise in Wanderkleidung.
- **Badeanzug**
- Feuchtigkeitstransportierende **Wandersocken** werden empfohlen
- **Starke Wanderschue** für viel Gehen und Wandern
- Sandalen oder bequeme **Freizeitschuhe**
- Leichte **Regenjacke**

### GEGENSTÄNDE

- **Reisepass ... Reisepass ... Reisepass!**
  - Dein Reisepass muss noch **mindestens 6 Monate** nach dem letzten Tag der Reise **gültig sein**.

- **Aufkleber** mit Name auf Vorder- und Rückseite deines Reisepasses kleben.
- Strapazierfähige **Sonnenbrille**
- **Rucksack/Tagetasche**
- **Bibel** (nicht zu groß)
- **Notizbuch** für Notizen und Tagebuchaufzeichnungen
- **Regenschirm** (wenn Regen angesagt ist - vor der Abreise den Wetterbericht überprüfen)
- Wenn du unter Hüft-, Knie- oder Knöchelschmerzen leidest oder beim Wandern mehr Stabilität wünschst, würden wir **Wander-/Trekkingstöcke** sehr empfehlen.
- **Snacks** sind ein Muss, (z. B. Proteinriegel, Süßigkeiten, Nüsse, Sonnenblumenkerne usw.) da das Mittagessen später am Tag kommen kann (dies kann auch vor Ort gekauft werden, wie z.B. bei Tankstellen). Alles, was schmelzen kann, WIRD schmelzen!
- **Bepanthen** und **Pflaster**
- **Aufzeichnung** aller wichtigen **medizinischen** Allergien, Medikamente, Impfungen, Versicherungen usw.
- **Taschentücher** (1x Packung für jeden Tag) – denn viele Badezimmer (und Gebüsche auf dem Feld) bieten kein Toilettenpapier
- **Kühltücher**, wenn du Schwierigkeiten mit der Hitze hast.
- **Sonnencreme**
- **Feuchttücher** und **Handdesinfektionsmittel**
- Für **Frauen** empfehlen wir, ausreichend Vorrat an **Hygieneprodukten** mitzubringen.
- **Energy-Gels/Power-Gels** (für Hydratation und Energieschub zwischen den Mahlzeiten)
- **Medikamente**: Schmerzmittel, Schlafmittel, Durchfall, Reisekrankheit usw.
- **Fußpflegeprodukte**
- **Waschmittel** für die Handwäsche
- **Waschbecken-Stopper** (Zum Stoppen des Wasserabflusses beim Wäschewaschen)
- **Ziplock-Beutel** (zum Sichern von Dingen, (z. B. Wertsachen bei Regen, wie dein Reisepass), Snacks, Sammlerstücke und die Aufbewahrung von Müll während des Tages)
- **Fotokopien des Reisepasses**
  - du solltest uns bereits eine **Kopie deines Reisepasses** übermittelt haben. Außerdem solltest du **zwei weitere Fotokopien** deines Reisepasses anfertigen. Behalte einen in deinem **aufgegebenen Gepäck** und den anderen solltest du **einem Freund geben**, der sie für dich aufbewahren kann. Es wäre auch klug, **eine digitale Kopie** deines Reisepasses irgendwo auf der Cloud zu speichern, auf die du zugreifen kannst, falls eine deiner physischen Kopien verloren gehen sollte.

- **Stelle sicher**, dass deine Wanderschuhe und die wichtigsten Gegenstände im Handgepäck sind, falls dein Gepäck verloren gehen sollte.

**Vergiss dein REISEPASS nicht!!!**