

PACKLISTE KIRGISISTAN:

DEINE CHECKLISTE ZUM ABHAKEN

DOKUMENTE

- Gültiger Reisepass (prüfe die Gültigkeit und erneuer ihn ggf.)
- Kopie des Reisepasses (getrennt vom Original aufzubewahren)
- Visum (nicht benötigt mit deutschem oder europäischem Reisepass)
- Versicherungsschein Auslandsrankenversicherung (online)
- Impfausweis (prüfe, ob du ggf. Impfungen auffrischen musst)
- Flugticket (Ausdruck oder E-Ticket)
- Reisekreditkarte
- Bargeld 100 EUR oder 100 USD
- Liste mit Notfallkontakten und ggf. Allergien
- _____
- _____

KULTURBEUTEL

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Zahnseide
- Deodorant
- Haarbürste
- Sonnencreme
- Rasierer
- Duschgel / Seife
- Shampoo / Conditioner (ist alternativ im Hotel verfügbar)
- Nagelpflege
- (Mikrofaser)Handtuch (wenn es tagsüber regnet)
- _____

Extra für Frauen:

- Make-up
- Gesichtslotion
- Pinzette
- Lippenschutz
- Tampons
- _____

ELEKTRONIK

- Handy mit Ladegerät (aus EU kein Adapter notwendig)
- Kopfhörer
- Powerbank oder Solarladegerät
- Taschenlampe
- Optional: Kamera mit Ladegerät
- Optional: Laptop / Tablet / E-Reader / Kindle mit Ladegerät
- Optional: Mehrfachsteckdose
- _____

REISEAPOTHEKE

- Handdesinfektionsmittel oder Tücher
- Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen, Aspirin)
- Durchfall-Medikament (z.B. Imodium Akut, Kohle Tabletten)
- Wundcreme (z.B. Bepanthen)
- Pflaster & Blasenpflaster
- Ggf. Tabletten gegen Reiseübelkeit
- _____

PERSÖNLICHER KOMFORT

- Rucksack (Achte auf Handgepäck Maße: 55x40x20cm für den Flieger)
- Sonnenbrille
- Ohrstöpsel / Oropax
- Bücher / Zeitschriften
- Cappie / Kopfbedeckung
- Schlafmaske
- Reisekopfkissen (für Flug und längere Fahrten)
- _____

KLEIDUNG & SCHUHE (FRÜHLING MÄR-MAI)

- Jeans oder lange Hosen
- Shorts (eher für Mai)
- T-Shirts (sollten die Schultern bedecken)
- Dicke Pullover (für die Berge)
- Warme Jacke (für die Berge)
- Regenjacke
- Schwimmsachen & Handtuch (für die Sauna)
- Sandalen / Flip Flops (für die Sauna)
- Wanderschuhe
- Sneakers
- Warme und normale Socken
- Unterwäsche
- _____

KLEIDUNG & SCHUHE (SOMMER JUN-AUG)

- Jeans oder lange, leichte Hosen
- Mehrere Shorts
- T-Shirts (sollten die Schultern bedecken)
- Dicke Pullover (für die Berge)
- Regenjacke
- Schwimmsachen & Handtuch
- Wanderschuhe
- Sneakers
- Sandalen / Flip Flops
- Socken
- Unterwäsche
- _____

UMWELTBEWUSST REISEN

- Wiederverwendbare Flasche (am besten aus Edelstahl für heiß und kalt)
- Edelstahl Outdoor-Besteck (Messer, Löffel, Gabel, Essstäbchen, Strohalm)
- Wiederverwendbare Tasse (am besten aus Edelstahl für heiß und kalt)
- Wiederverwendbare Silikontuben gefüllt mit deinem
- Shampoo, Conditioner, Duschgel
- _____



KLEIDUNG & SCHUHE (HERBST SEP-NOV)

- Jeans oder lange Hosen
- Thermounterwäsche (eher November)
- Dicke Jacke / Mantel
- Regenjacke
- T-Shirts
- Wärmere Pullover (für die Berge)
- Schwimmsachen (für die Sauna)
- Sandalen / Flip Flops (für die Sauna)
- Wasserdichte Wanderschuhe
- Sneakers / Stiefel
- Warme Socken
- Unterwäsche
- Schal, Handschuhe & Mütze (für die Berge)
- _____

KLEIDUNG & SCHUHE (WINTER SEP-NOV)

- Jeans oder lange Hosen
- Wind- und wasserabweisende Hosen
- Thermounterwäsche (für längere Wanderungen)
- Dicke Winterjacke
- Gefütterte Regenjacke
- T-Shirts
- Warme Pullover (für die Berge)
- Warme Kapuzenpullover
- Schwimmsachen (für die Sauna)
- Sandalen / Flip Flops (für die Sauna)
- Wasserdichte Wanderschuhe
- Sneakers / Stiefel
- Warme Socken
- Unterwäsche
- Sehr warmer Schal, Handschuhe & Mütze
- _____