

PACKLISTE MYANMAR:

DEINE CHECKLISTE ZUM ABHAKEN

 **DOKUMENTE**

- Gültiger Reisepass (prüfe die Gültigkeit und erneuer ihn ggf.)
- Kopie des Reisepasses (getrennt vom Original aufzubewahren)
- eVisum (rechtzeitig vor Reise zu beantragen)
- Versicherungsschein Auslandskrankenversicherung (online)
- Impfausweis (prüfe ob du ggf. Impfungen auffrischen musst)
- Flugticket (Ausdruck oder E-Ticket)
- Reisekreditkarte
- Bargeld 100 EUR oder vorzugsweise 100 USD
- Liste mit Notfallkontakten und ggf. Allergien
- Optional:** Führerschein & internationaler Führerschein
- Optional:** Tauchschein
- _____
- _____

 **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
- Lippenchutz
- Tampons
- _____

 **ELEKTRONIK**

- Handy mit Ladegerät (aus EU kein Adapter notwendig)
- Kopfhörer
- Powerbank oder Solarladegerät
- Taschenlampe
- Optional:** Kamera mit Ladegerät
- Optional:** Regenschutz für deine Kamera
- Optional:** Laptop / Tablet / E-Reader / Kindle mit Ladegerät
- Optional:** Mehrfachsteckdose
- Optional:** Regenhülle für dein Smartphone
- _____

 **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 (TROCKENZEIT OKT-MAI)**

- Lange, leichte Hosen oder Shorts (für den Tag, sollten die Oberschenkel bedecken)
- Lange Hosen / Jeans (für den Abend oder kältere Tage)
- T-Shirts (sollten die Schultern bedecken)
- Dünnes Long Sleeves
- Leichte Jacke (für tagsüber)
- Jacke/Hoodie und Schal für den Abend
- Wanderschuhe/Sneakers (am besten wasserdicht)
- Sandalen / Flip Flops
- Socken
- Unterwäsche
- _____

 **REISEAPOTHEKE**

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

 **KLEIDUNG & SCHUHE (REGENZEIT MAI-OKT)**

- Lange, leichte Hosen
- Kurze Hosen (sollten die Oberschenkel bedecken)
- T-Shirts (sollten die Schultern bedecken)
- Langärmelige oder dünne Jacke und ein leichter Schal
- Dünne Regenjacke
- Schwimmsachen & Handtuch
- Wanderschuhe/Sneakers (am besten wasserdicht)
- Sandalen / Flip Flops
- Socken
- Unterwäsche
- Regenschirm
- Regenschutz für deinen Rucksack
- _____

 **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
- _____