

## Rucksack-Empfehlungen

- 1) Backpacker Rucksack **Yukon 60\***
- 2) Oder **Osprey Sojourn 60\*** - eine geniale Mischung aus Trolley und Rucksack
- 3) Oder **Osprey Farpoint\*** mit integriertem abnehmbaren Tagesrucksack
- 4) Oder Trolley - Empfehlung: ein **Hartschalen-Trolley\*** mit 4 Rollen

## Tagesrucksack- Daypacks

- Osprey Kestrel 28\***
- Alternativ einen **Ultraleicht-Daypack\***

## Sich selbst organisieren

- 2x **Kompressionsbeutel\*** für Kleidung
- Einen **wasserfesten Stausack\*** hält Kamera & Handy trocken
- Kleiner günstiger **Geldbeutel\***
- Bauchtasche\*** - Wichtiges am Körper tragen
- Packbeutel\*** für allgemeine Ordnung im Rucksack
- Kulturbeutel\*** - am besten mit langer Aufhängung und dünnem Haken
- wasserdichter Dokumentenbeutel\***

## Entspannt Reisen

- Ergonomisches Nackenkissen\***
- OHROPAX\*** und **Schlafmaske\***
- Bequeme Schuhe - **Nike Free\*** sind so angenehm zu tragen wie Hausschuhe
- Durchsichtigen Zip-Beutel für Gegenstände mit Flüssigkeiten bis 100ml für reibungslose Sicherheitskontrolle
- Ggf. Thrombosestrümpfe
- Meerwasser Nasenspray\***
- kleines Zahnbürstenset
- Lippenbalsam
- Bei Bedarf die täglichen Medikamente, auch die vom Reisepartner, für eine Woche falls ein Koffer verloren geht
- Kugelschreiber zum Ausfüllen der Einreise-/Zollpapiere
- Brillenetui und/oder Kontaktlinsenutensilien
- persönliche Hygieneartikel
- Buch/Reiseführer (Lesetipps gibt's **hier**)

## Kleidung

Es lässt sich auf Bali leicht ein Wäscheservice organisieren, also lieber nicht zu viel mitnehmen.

- 5-6 x Tops, T-Shirts, Hemden
- 1-2 x Shorts
- 1 x **Zip Hose\***
- 2 x Badehosen
- 2 x Bikini
- 1 x Dünne **Fleecejacke\***
- 1 x Hut oder Cap (als Sonnenschutz)
- 5-6 x Unterwäsche, am besten **Funktionsunterwäsche\*** - auch schnell per Hand gewaschen und in 1-2 Stunden in der Sonne trocken
- 2 x Schuhe - Gute **Flip-Flops\*** und leichte Sneaker. Z.B. **Nike Free\***
- 2-3 Paar Socken
- Beutel für Schmutzwäsche
- Speziell für Bali: **UV-Shirt\*** (Schnorcheln, Tauchen, Surfen)
- V.a. für Kids: **Badeschuhe\*** schützen die Füße vor scharfen Gestein
- Geldgürtel\*** mit 50 USD Reserve



## Dokumente

- Reisepass
- Perso
- Tickets/Buchungsbestätigung
- Impfausweis
- Kreditkarte: **DKB Kreditkarte\*** für kostenloses Geldabheben
- EC Karte
- Evtl. Führerschein+ internationaler Führerschein
- Versicherungen (Krankheit/Gepäck/Rücktritt)

## Technik

- GRID-IT\*** ordnet und schützt Zubehör
- Smartphone ohne SIM-lock erlaubt Kauf einer lokalen Karte.
- Badespaß, Schnorcheln, Tauchausflüge, Surfen- Zeit für die **GoPro\*** oder die **QUMOX\*** als günstige Alternative!
- Fotoausrüstung, Ersatz-**SD Karten\***
- Musik & Kopfhörer- **In-ear-Kopfhörer\***
- Notebook/Tablet + **Schutzhülle\***
- Ladegeräte
- Ebook-reader (**Kindle\***)

## Gesundheit-Toilette

- persönliche Medizin falls nötig
- Kopfschmerztabletten
- Sonnenschutz\*** (teuer auf Bali)
- Mückenschutz: **Antibrumm\***, **Nobite\*** und **Care Plus\*** sind recht gut.
- Malariaphylaxe für Lombok
- Fenestil Gel
- Duschgel & Shampoo
- Zahnbürste/-paste + Hülle gegen Schmutz
- Hautpflege
- Make-up, Taschenspiegel
- Haarbürste, Kamm, Haargummi
- Genügend **Tampons\*** (Auf Bali gibt's fast nur Binden zu kaufen)
- kleines Nagelpflegeset\***

- Deo (**Reisegröße\***)
- Rasierer und **Ersatzklingen\***
- Rei in der Tube\***
- MOSKITONETZ: Damit das Netz nicht an der Haut anliegt und man trotzdem gestochen wird kein pyramidenförmiges, sondern unbedingt ein **kastenförmiges Moskitonetz\***
- Brille / Monatsvorrat an **Kontaktlinsen\*** inkl. Behälter und Flüssigkeit
- Sonnenbrille\*** + Etui
- Strandtuch oder **Sarong\***
- Schweizer Taschenmesser\*** (oder Multitool) - nicht ins Handgepäck!!
- lange Reisewäscheleine\***
- Reisehandtuch\***
- Erste-Hilfe-Set\***

## Sicherheit

- Zahlenschloss\*** für Rucksack/Trolley
- portabler Safe\***, schluckt Handy, Geld und Kreditkarte; schützt Zugriff auf die Kreditkartendetails bei Abgabe an der Rezeption
- Stirnlampe\***, nachts ist der Heimweg oft nicht beleuchtet
- USB-Stick\*** (Fotobackup-Möglichkeit + Kopien der Reisedokumente als Datei mitnehmen)

## Notitzen