



# Packliste für Panama Frauen

## Essentielle Reise-Utensilien

- Rucksack und Tagesrucksack
- Packwürfel/Kleidertaschen
- Gürteltasche (ist zur Ordnung während der Reise ganz praktisch)
- Reisepasshülle für Tickets, Karten & Pass
- (Internationaler) Führerschein
- Nachweis Auslandsrankenversicherung
- Impfpass
- Portmonee
- Kleines Ersatzportmonee für die Hosentasche
- EC-Karte
- Kreditkarte
- Smartphone & Ladekabel
- Kopfhörer
- Sonnenbrille

## Kleidung

- 6-7 T-Shirts/Tops
- 1 guter, warmer Pullover
- 1 Bluse für abends
- 1 Jeans oder lange Hosen
- 1-2 kurze Hosen/Röcke oder leichte Kleider
- 1 Fleecejacke
- 1 leichte Regenjacke
- 4 Paar normale Socken
- 2 Paar Füßlinge
- Unterwäsche für eine Woche
- Badehose
- 1 Cap
- Schlafanzug/Pyjama

## Schuhe

- 1 Paar Flip Flops
- 1 Paar Espadrilles/Sandalen
- 1 Paar Sneaker/Turnschuhe oder normale Schuhe

### **Elektronik**

- Universal-Reiseadapter
- Digitalkamera und Ladekabel
- Tragetasche für die Kamera
- Action-Cam
- Anti-Fog-Einsätze für die Action-Cam
- Micro-SD-Karte
- Reise-Stativ
- Panorama-Kopf für Zeitraffer-Videos
- Drohne
- Powerbank

### **Hygiene-Artikel**

- Leichter Kulturbeutel, praktischerweise zum Aufhängen
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Deo
- Parfüm
- Q-Tips
- Haarstyling
- Duschgel/Shampoo
- Bodylotion
- Sonnencreme (Im Ausland meistens sehr teuer)
- Labello/Lippenpflege
- Bürste
- Tampons/Damenhygieneartikel
- Schminkutensilien
- Haargummi
- Reisewaschmittel

### **Reiseapotheke**

- Kleines Erste-Hilfe-Reise-Set
- Durchfalltabletten
- Kopfschmerztabletten
- Elektronische Stichheiler/Stichmaus
- Insektenspray
- Allergiemittel

