



Unsere ultimative Backpacking Packliste für

GUATEMALA

16 Tage (inkl. Acatenango)



Großer Backpack (70l)

KLEIDUNG UND SCHUHE

- 1 Bikini/Badehose
- 2-3 kurze Hosen/Röcke
- 2 lockere lange Hosen
- 1 Trekking-Hose
- 1 Thermoleggins / Thermounterwäsche
- 1 längeres Kleid/Jumpsuit/Rock
- 6-7 T-Shirts oder Tops
- 2 Langarm-Shirts
- 1 dicker Pulli
- 1 dicke, gefütterte Jacke
- Handschuhe, Mütze/Stirnband, (Loop-)Schal
- Ausreichend Unterwäsche
- 8-9 Socken (hohe und Sneaker-Socken) + 1 dicke Socken
- Sport-BH/Bustier
- Wanderschuhe
- Feste, lockere Schuhe/Sneaker
- Flipflops

KOSMETIK

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Shampoo
- Duschgel
- Sonnencreme
- Gesichtscreme und Body Lotion
- Taschentücher
- Hygienetücher und Desinfektionsmittel
- Pflaster
- Reise-Waschmittel
- Nagelschere und Pinzette
- Q-Tips
- Kamm/Bürste
- Haargummis
- Schminke (wer möchte :))
- Deo
- Rasierer
- Menstruationsschutz
- Hand- und Lippencreme

SONSTIGES

- Steckdosenadapter (USA-Stecker)
- Vorhängeschloss für Spinde und/oder Rucksack
- Kleines Handtuch
- Wäschebeutel
- Bauchtasche
- ggf. Tagesrucksack, falls Handgepäck-Rucksack zu groß
- Stirnlampe und Taschenlampe
- Kamerastativ (besser ins Aufgabegepäck)
- Seidenschlafsack
- Kleine Bürste (z.B. zur Schuhreinigung)
- Reiseföhn (läuft wegen der Spannung nur schwach)
- Wärmepads für Hände und Füße

MEDIKAMENTE

- Paracetamol und Ibuprofen
- Reisetabletten
- Dobendan
- Pantopraxol
- Viruprotect
- Vomex
- ggf. Pille / Verhütung
- Fieberthermometer
- Bite Away (!!!)
- Mückenspray (hoher Deet-Anteil)
- Mund-Nasen-Schutz (FFP2/OP-Masken)
- ggf. Corona Selbsttest

Dieser Part ist so individuell, dass wir hier nicht auf spezielle Beschwerden eingehen können

Die in **blau** markierten Artikel gelten für den Acatenango-Trek

Die in **gelb** markierten Artikel gelten für Frauen



Unsere ultimative Backpacking Packliste für

GUATEMALA

16 Tage (inkl. Acatenango)



Handgepäck

DOKUMENTE/WERTSACHEN

- Reisepass
- Impfpass / ggf. Corona-Impfzertifikat
- ggf. negativer Corona-Test
- ggf. ESTA für Transit über die USA
- Flugunterlagen
- (digitale) Passkopien
- Kreditkarte
- Kleiner Geldbeutel

TECHNIK

- Laptop und Ladekabel
- Externe Festplatte
- Handy, SIM-Karten-Nadel, Ladekabel
- Kamera, Objektive, Sensorreiniger
- Drohne + Equipment
- Powerbank (!!!)
- ggf. (Fitness-)Uhr
- eBook-Reader/Buch

SONSTIGES

- Sonnenbrille, ggf. normale Brille
- Nackenkissen
- Handdesinfektion
- Notizbuch und Kugelschreiber
- Mund-Nasen-Schutz
- Kopfhörer / Musik

Dieses kostenlose Dokument ist frei von Affiliate Werbung.

Hilfreich? Supporte uns gerne mit einem Abo auf Instagram, einer Weiterempfehlung, einer Spende oder anderen Gesten. [Hier mehr!](#)