

Pakkeliste Tropisk Backpacking

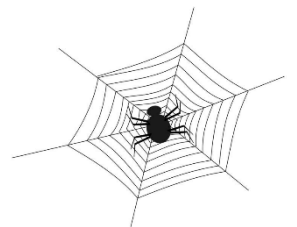
Dagstursekk + rumpetaske/magebelte

- Penger (50 USD til nødstilfeller)
- VISA kort/kredittkort (sjekk at kortet ikke har regionsperre FØR avreise)
- Pass (gyldig minst 6 mnd. etter hjemkomst)
- Reiseforsikring (gyldig)
- Kopi av evt. reseptbelagt medisin og legeerklæringer
- Telefonnummer til viktige kontakter (bank, forsikring etc.)
- Dagbok + skrivesaker
- Bok (lesestoff)
- Kortstokk/spill
- Kamera + lader
- Mobil, mobillader + powerbank
- Høretelefoner, ørepropper, sovemaske, nakkestøtte/pute
- Ekstra genser (hvis kaldt på flyet)
- Våtservietter/antibac
- Nødproviant (mat + vann)
- Støttestrømper
- Vannflaske

Stor ryggsekk (70–90L, maks 23 kg)

Fra apoteket

- Solkrem 3stk (faktor 30 & 50) + solstick til lepper
- Aloe vera-gel
- Idoform Travel (40 stk)
- Reasorb (ved diaré/oppkast, opprettholder væskebalansen)
- Imodium (ved diaré, kun etter avtale med lærer)
- Laxoberal (ved midlertidig forstoppelse)
- Zyrtec (allergi, f.eks. mot myggstikk)
- Smertestillende (Ibux/Paracet)
- Reseptbelagt medisin + legeerklæring
- Linser, linsevæske, briller
- Antibac (2 flasker) + våtservietter
- Myggspray (minimum 20 DEET, 1 stk)
- Eurax (klødempende krem)
- Miniapotek: plaster, gassbind, plastertape, gnagsårplaster, pyrisept, liten saks
- Ørepropper



Klær

- T-skjorter (6 stk)
- Genser/skjorte/bluse (4 stk)
- Tjukk genser (1 stk)
- Sokker (3 par, lange for å unngå myggstikk)
- Bukser (2 stk, linbukser er anbefalt)
- Shorts/skjørt (5 stk)
- Undertøy (12 stk)
- Ullundertøy (1 sett, kan bli kaldt på nettene noen steder)
- Badetøy (2 stk)
- Solbriller, solhatt/caps
- Regnjakke/regnponcho (1 stk)
- Lett turbukse/pustende treningstights (1 stk)
- Joggesko (1 par)
- Sandaler (1 par)

Diverse

- Toalettsaker (tannbørste, tannkrem, deodorant, sjampo, balsam, tørrsjampo, hårbørste osv.)
- Vaskepulver (Biotex til håndvask)
- Håndklær (2 stk, mikrofiber)
- Lakenpose
- Myggnett (det er myggnett inkludert noen steder)
- Pakkeposer
- Vanntettpose for mobil/elektronikk
- Skittentøybag
- Adapter Type A
- Hodelykt/lommelykt
- Hengelås
- Karabinkrok
- Regntrekk til sekk
- En liten gave til vertsfamilier – norsk sjokolade etc.