



Ausrüstung und Packliste für das Dschungel-Trekking

Kleiner Rucksack

- **Schuhe:** Wichtig ist eine rutschfeste Sohle, da man im Dschungel über Stock und Stein wandert.
- **Kleidung:** Viele Guides und auch Reisende gehen mit langer Hose in den Dschungel. Diese schützt vor Blutegel, Dornen und Pflanzen. Da man wirklich enorm viel schwitzt, macht es Sinn, möglichst schnelltrocknende Kleidung anzuziehen. Nimm dir für den Abend im Camp extra Kleidung mit, evtl. einen Pullower (es kann frisch werden am Abend).
- **Taschenlampe:** In der Nacht ist es mitten im Dschungel stockdunkel.
- **Regenschutz:** Nimm eine Regenjacke mit und verpack zumindest eine Kleidergarnitur in einem Plastikbeutel. Am besten wäre es, wenn dein Rucksack zusätzlich über einen Regenschutz verfügt.
- **Händedesinfektionsmittel, Insektenschutzmittel und Sonnencreme:.** Oft genug einsprühen sollte man sich natürlich.
- **Flip Flops** sind während der Zeit im Camp sehr praktisch.
- **Bikini/Badehose und Handtuch,** damit du den erfrischenden Fluss genießen könnt.
- **Evtl. Medikamente:** Durchfall, Kopfschmerzen ...

Was du nicht brauchst: Moskitonetz (gibt es vor Ort im Camp), Schlafsack, bzw. dünnes Laken (wird meistens vom Veranstalter geliefert), Bergschuhe, Kosmetika wie Shampoo, Cremes etc. (nehmen zu viel Platz und Gewicht in Anspruch), große und zu schwere Handtücher.