

Paklijst van ©marjolein pijnappels

rugzak.marjoleinpijnappels.com



Voor in het vliegtuig/onderweg

Controleer de laatste voorschriften voor het meenemen van vloeistoffen (incl. tandpasta en deo) in vliegtuigen

- vochtige doekjes
- snel-droog handdoekje
- minitubetje tandpasta + tandenborstel
- deoroller
- homeopatisch slaapmiddel
- leesboeken (pockets)
- _____
- _____

Belangrijk

- paspoort
- credit card
- pinpas
- vliegticket of boekingsbevestiging
- Gele Boekje (inentingsbewijs)
- polis reisverzekering
- kopiën 2x van paspoort incl. visum, kopie verlening visum, visacard, wereldpas, evt. Traveler cheques, verzekeringspas, inentingenboekje, vluchtschema, boekingsbevestiging
- telefoonnummers en adressen: vrienden en familie, blokkeren bankpas, credit card, Nederlandse Ambassade, reisverzekering
- pasfoto's
- _____
- _____
- _____

Handig

- ty-ribs om backpack mee af te sluiten
- backpack

- klein rugzakje
- kabel + slotje
- reiswekker
- kompas
- extra plastic zakjes voor vieze kleding
- flightbag/regenhoes backpack
- bagagelabels
- moneybelt
- kaartspel
- zaklampje
- slaapzak
- _____
- _____
- _____

Body

- handdoeken
- washandjes
- spiegeltje
- haarborstel
- tandenborstel + tandpasta
- (miniflesjes) shampoo en douchegel
- deo
- scheermesje
- haarelastiekjes en speldjes
- bandana
- oordopjes
- zakdoeken
- zonnebrandcreme hoge beschermingsfactor + waterproof
- lippenbalsem met beschermingsfactor + waterproof
- voorbehoedsmiddelen
- voor meiden: tampons

- _____
- _____
- _____

Medisch

- antimuggenspul met DEET
- anti-insektenbeten tegen jeuk
- laxeer tabletten
- anti-diarrhee tabletten
- OBS
- anti-wagenziekte
- rennies
- anti-misselijkheid
- multivitaminen
- paracetamol
- Ibuprofen
- jodium (betadine)
- Dettol desinfectant
- verbandschaartje
- rol breed verband
- pleisters
- neusspray
- anti-hoest tabletten
- anti-keelpijn tabletten
- hoestsiroop
- dampo
- antimalariamiddel indien nodig

Overig

- nagelknipper
- pincet
- valeriaan pilletjes
- steriele naalden
- antibiotica
- anti-spierpijn spul
- _____
- _____
- _____

Kleding

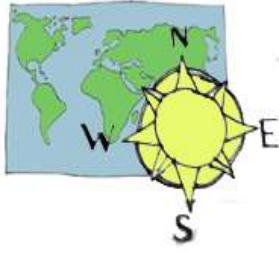
- slaapkleding
- badkleding
- sokken
- ondergoed
- hempje + t-shirts
- shirt met lange mouwen
- fleece vest
- afritsbroek
- linnen broek
- regenponcho
- sandalen
- gympies/stevige schoenen
- _____
- _____
- _____

Electronisch

- gsm
- (digitaal) fototoestel + fototasje
- USB kabels
- batterijen
- memorie cards of fotorolletjes
- discman en cd's met muziek of mp3-speler
- USB stick
- lege cd's
- _____
- _____
- _____

Lezen en schrijven

- Lonely Planet of Rough Guide
- Woordenboekje
- _____
- _____



Tips van ©marjolein pijnappels

rugzak.marjoleinpijnappels.com

Wat? wat neem je mee (en wat niet)

De gulden regel bij het samenstellen van je paklijst is: je neemt ALTIJD te veel mee. Laat daarom dat dikke boek thuisliggen (Engelstalige boeken verkopen ze óveral. Ja ook waar jij heengaat), neem alleen de allerbelangrijkste medicijnen mee en laat vooral die literfles shampoo thuis. Allemaal zware kilo's die niet nodig zijn.

Al heb je een grote rugzak, hij hoeft niet vol! Bewaar dat voor de terugweg, wanneer je een antiek Afrikaans masker ergens kwijt moet, of de pijl en boog-set van een Maasai.

Wat je beter thuis kunt laten:

- de overmaat aan sokken
- de overmaat aan kleding
- sieraden

ivm te koop op plaats van bestemming

- batterijen
- anti-malaria middelen
- veel overige medicijnen
- sandalen
- klamboe en impregneermiddel

ivm veel goedkoper op plaats van bestemming (wel even informeren)

- dure foto-apparatuur
- (veel) traveler cheques
- je nederlandse sim-kaart in je telefoon

ivm te grote jatkans, ofwel gewoon nutteloos (pinautomaten zijn tegenwoordig overal, maar informeer wel even van te voren)