



# PACKLISTE FÜR

## die Besteigung des Mt. Kinabalu

### KLEIDUNG & SCHUHE

- Kurzärmeliges T-Shirt
- Langärmeliges Oberteil
- Trekkinghose/-shorts
- Leichte Regenjacke/Poncho
- Winddichte Jacke/Windjacke
- Warmer Fleece
- Unterwäsche
- Dicke und dünne Wandersocken
- Warme Schlafkleidung
- Sonnenhut/-kappe
- Wasserdichte
- Wanderschuhe
- Mütze
- Schal
- Wasserdichte Handschuhe

### HYGIENEARTIKEL

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Deodorant
- Kontaktlinsen/Brille
- Insektenschutzmittel
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Lippenpflege mit LSF
- Schlafmaske/Ohrstöpsel
- Haarbürste
- Duschgel/Shampoo
- Toilettenpapier

### SONSTIGES

- Reisepass
- Versicherungskarte
- Bargeld
- Fernglas
- Tagesrucksack
- Wahlweise wasserdichter Beutel/Trockensack
- Sonnenbrille
- Wiederverwendbare Wasserflasche

### MEDIKAMENTE

- Allergiemedikamente
- Schmerzmittel
- Insektenschutzmittel
- Elektrolyte
- Handdesinfektionsmittel
- Magenmedikamente
- Erste-Hilfe-Set (einschließlich Blasenpflaster)

### WEITERES

- 
- 
- 
- 
- 

### ELEKTRONIK

- Mobiltelefon/Ladekabel
- Kamera
- Powerbank
- Stirnlampe
- 

**TOURCOMPASS**