



# PACKLISTE FÜR die Besteigung des Mt. Kinabalu

## KLEIDUNG & SCHUHE

- ☐ Kurzärmliges T-Shirt
- ☐ Langärmliges 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

## ELEKTRONIK

- ☐ Mobiltelefon/Ladekabel
- ☐ Kamera
- ☐ Powerbank
- ☐ Stirnlampe
- ☐ \_\_\_\_\_

## HYGIENEARTIKEL

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

## MEDIKAMENTE

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

## SONSTIGES

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

## WEITERES

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_