EIN JAHR · EIN RUCKSACK · EIN KONTINENT

Unsere Packliste für Südamerika

Alles, was wirklich in unseren Rucksäcken steckt, unterwegs zwischen Anden, Amazonas und Atlantik. Zum Abhaken, Ausdrucken und Anpassen.

40 L Rucksack, nur Handgepäck | 4 Klimazonen | 1 Jahr unterwegs

Bevor du packst: vier Grundregeln

Südamerika ist kein Ziel, es sind zwanzig. In derselben Woche stehst du morgens frierend auf 4.800 Metern und schwitzt abends im Dschungel. Unsere Regeln nach einem halben Jahr unterwegs:

Nur Handgepäck. Unsere Rucksäcke haben 40 Liter und passen in die Kabine. Das spart bei jedem Flug Gepäckgebühren, und nichts geht verloren. 40 Liter klingen wenig, reichen aber, versprochen.

Zwiebelprinzip statt Spezialkleidung. Drei dünne Schichten schlagen jede dicke Jacke. Merino trocknet schnell und riecht auch nach Tag drei nicht.

Alles, was du zweimal nicht benutzt hast, fliegt raus. Lieber unterwegs aussortieren oder verschenken, als es monatelang herumzutragen.

Kaufen kannst du fast alles vor Ort. Nur gute Wanderschuhe, Technik und deine Reiseapotheke solltest du von zu Hause mitbringen.

DAS FINDEST DU IN DIESEM GUIDE

1 Rucksack & Organisation
2 Kleidung für 4 Klimazonen
3 Technik
4 Dokumente & Geld
5 Gesundheit & Hygiene
6 Sonstiges & Kleinkram

Ganz am Ende: unsere ehrliche Liste der Dinge, die du getrost zu Hause lassen kannst. Hak beim Packen einfach ab, was im Rucksack liegt.

1 · Rucksack & Organisation

Dein Zuhause auf dem Rücken. Weniger ist hier wörtlich mehr.

- [ ] Hauptrucksack, 40 Liter, Handgepäckmaß
- [ ] Packwürfel, 4 bis 6 Stück
- [ ] Drybag, 10 Liter (Bootstouren, Wäsche)
- [ ] Kleines Zahlenschloss, 2 Stück
- [ ] Daypack, ca. 20 Liter
- [ ] Regenhülle für den Rucksack
- [ ] Brustbeutel oder flache Bauchtasche
- [ ] Faltbarer Stoffbeutel für Einkäufe

2 · Kleidung für 4 Klimazonen

Für alles zwischen Gletscher und Dschungel. Waschen kannst du überall, günstig und kiloweise.

- [ ] Merino-Shirts, 3 Stück
- [ ] Langarmshirt, dünn (Sonne, Mücken)
- [ ] Daunenjacke, klein packbar
- [ ] Wanderhose, leicht
- [ ] Eine bequeme Hose für Busnächte
- [ ] Wandersocken, 3 Paar
- [ ] Mütze und dünne Handschuhe
- [ ] Badesachen
- [ ] Sneaker für die Stadt
- [ ] T-Shirts, 2 bis 3 Stück
- [ ] Fleece oder warmer Pulli
- [ ] Regenjacke, wirklich wasserdicht
- [ ] Kurze Hosen, 2 Stück
- [ ] Unterwäsche für 7 Tage
- [ ] Normale Socken, 4 Paar
- [ ] Cap oder Sonnenhut
- [ ] Eingelaufene Wanderschuhe
- [ ] Flip-Flops (Hostelduschen!)

3 · Technik

So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Steckdosen sind in Bussen Glückssache.

- [ ] Smartphone mit eSIM
- [ ] Kamera oder GoPro, mit Ersatzakku
- [ ] Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung
- [ ] Stirnlampe (Stromausfälle, Frühstarts)
- [ ] Powerbank, mindestens 10.000 mAh
- [ ] Universaladapter mit USB-Ports
- [ ] Ladekabel, kurz und in doppelter Ausführung
- [ ] Laptop oder Tablet, nur wenn du arbeitest

4 · Dokumente & Geld

Der Teil, den du nicht vor Ort nachkaufen kannst. Zweimal prüfen.

- [ ] Reisepass, gültig für die ganze Reisedauer plus 6 Monate
- [ ] Impfpass mit Gelbfieber-Eintrag plus Kopie (an einigen Grenzen Pflicht)
- [ ] Notfall-Bargeld: 200 bis 300 USD, in kleinen Scheinen
- [ ] Internationaler Führerschein
- [ ] Kopien: digital und auf Papier
- [ ] 2 Kreditkarten ohne Auslandsgebühren, getrennt aufbewahrt
- [ ] Auslandskrankenversicherung, Police als PDF
- [ ] Passfotos, 4 Stück (Visa, Permits)

5 · Gesundheit & Hygiene

Apotheken gibt es überall, aber nachts im 18-Stunden-Bus hilft dir nur, was du dabei hast.

- [ ] Reiseapotheke: Schmerzmittel, Durchfallmittel, Elektrolyte, Pflaster
- [ ] Sonnencreme LSF 50
- [ ] Festes Shampoo und feste Seife
- [ ] Ohrstöpsel und Schlafmaske
- [ ] Wasserflasche mit Filter
- [ ] Menstruationsprodukte (unterwegs oft teuer)
- [ ] Mittel gegen Höhenkrankheit (ärztlich beraten lassen)
- [ ] Mückenspray mit DEET
- [ ] Mikrofaser-Handtuch, groß
- [ ] Wäscheleine und Reisewaschmittel
- [ ] Handdesinfektion und Taschentücher

6 · Sonstiges & Kleinkram

Wiegt fast nichts, rettet aber regelmäßig den Tag.

- [ ] Kleines Nähzeug, Gaffa-Tape und Kabelbinder
- [ ] Sonnenbrille mit UV-Schutz
- [ ] Notizbuch und Kugelschreiber
- [ ] Ersatzbrille oder Kontaktlinsen-Vorrat
- [ ] Kartenspiel für Busfahrten und Hostelabende

GUT ZU WISSEN

Alles Wichtige doppelt: Passkopien einmal im Hauptrucksack, einmal im Daypack und einmal in der Cloud. Und die zweite Kreditkarte nie am selben Ort wie die erste. Klingt übervorsichtig, bis der Tag kommt, an dem du es brauchst.

Was du zu Hause lassen kannst

Ehrlichkeit gehört dazu: Das hier haben wir eingepackt und bereut.

Die zweite Jeans. Schwer, trocknet nie, und in den Bergen trägst du sie sowieso nicht.

Der dicke Reiseführer. 900 Gramm Papier. Offline-Karten und Blogs (zum Beispiel unserer) reichen völlig.

Schmuck und alles, was glänzt. Du trägst es nicht, und du machst dir nur Sorgen darum.

Das dritte Paar Schuhe für "besondere Anlässe". Der besondere Anlass kam nie.

Zu viel "für alle Fälle". Für fast jeden Fall gibt es in Südamerika einen Laden an der nächsten Ecke.

Deine eigenen sieben Sachen

Jede Reise ist anders. Platz für alles, was auf deiner Liste nicht fehlen darf.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

MEHR VON UNSERER REISE

Was du auf keiner Packliste findest: die 18-Stunden-Busfahrten, die Fehlkäufe, die Momente dazwischen.

Das alles zeigen wir im Blog und in unseren Vlogs auf YouTube. Such nach **The Freescape Project**, wir freuen uns auf dich. Und wenn dir diese Liste geholfen hat: Erzähl uns davon, welche drei Dinge du gestrichen hast.