

Packliste – 3 Wochen Peru

September–November · Koffer + Tagesrucksack · Wäsche waschen unterwegs möglich · 3-Tages-Trek nach Machu Picchu (Zeltausrüstung wird in Peru geliehen)

Kleidung (für ca. 1 Woche, dann waschen)

- ☐ 5–6 T-Shirts / Funktionsshirts (mind. 2 schnelltrocknend)
- ☐ 1–2 Langarmshirts (Merino ideal)
- ☐ 2 Wanderhosen (davon 1 Zip-Off oder leicht)
- ☐ 1 bequeme Hose für Stadt/Abend
- ☐ 1 kurze Hose oder Leggings
- ☐ 7 Unterhosen, 2 BHs (falls zutreffend)
- ☐ 5 Paar Socken, davon 3 Wandersocken
- ☐ 1 Fleece- oder leichte Daunenjacke (nachts kalt!)
- ☐ 1 Regenjacke (Sep–Nov beginnen erste Schauer)
- ☐ 1 warme Mütze + dünne Handschuhe (Trek-Nächte)
- ☐ 1 Sonnenhut oder Cap
- ☐ 1 Buff/Halstuch (Sonne, Staub, Kälte)
- ☐ Schlafkleidung (warm für Trek-Nächte)
- ☐ Badesachen (heiße Quellen, z.B. Aguas Calientes)

Schuhe

- ☐ Eingelaufene Wanderschuhe (am Flugtag anziehen)
- ☐ Bequeme Sneaker für Stadt
- ☐ Flipflops/Sandalen (Hostel, Dusche)

Trek (3 Tage, Zelt & Isomatte geliehen)

- ☐ Tagesrucksack 25–35 l mit Regenhülle
- ☐ Stirnlampe + Ersatzbatterien
- ☐ Trinkflasche/-blase mind. 1,5 l
- ☐ Wasserentkeimungstabletten oder Filterflasche
- ☐ Wanderstöcke (faltbar) oder vor Ort leihen
- ☐ Blasenpflaster + Tape
- ☐ Snacks/Riegel (in Cusco kaufen)
- ☐ Kleiner Packsack für Wertsachen (Regen)

Hygiene & Apotheke (klein halten!)

- ☐ Zahnbürste, Zahnpasta, Deo (Reisegrößen)
- ☐ Festes Shampoo/Seife
- ☐ Schnelltrocknendes Reisehandtuch (Mikrofaser)
- ☐ Kleines Nagel-/Kulturset (Schere, Pinzette)
- ☐ Sonnencreme LSF 50 (Höhensonne!)
- ☐ Lippenpflege mit LSF
- ☐ Mückenschutz (für Machu-Picchu-Region wichtig)
- ☐ Reiseapotheke: Ibuprofen, Durchfallmittel, Elektrolyte, Pflaster, Desinfektion
- ☐ Mittel gegen Höhenkrankheit (vorher mit Arzt besprechen)
- ☐ Handdesinfektion + Taschentücher (Toiletten oft ohne Papier)
- ☐ Waschmittel-Blätter o. kl. Tube für Handwäsche
- ☐ Ohrstöpsel + Schlafmaske

Dokumente & Geld

- ☐ Reisepass (mind. 6 Monate gültig) + Kopie
- ☐ Machu-Picchu-Ticket + Trek-Buchung (ausgedruckt)
- ☐ Flugtickets, Auslandsrankenversicherung-Nachweis
- ☐ Kreditkarte + Debitkarte (getrennt aufbewahren)
- ☐ Impfpass

Technik

- ☐ Handy + Ladekabel
- ☐ Powerbank (wichtig für Trek!)
- ☐ Steckdosenadapter (Peru: Typ A/B + C, 220 V)
- ☐ Kamera (optional) + Speicherkarte
- ☐ Kopfhörer

Sonstiges

- ☐ Kleines Vorhängeschloss (Hostel-Schließfach)
- ☐ Faltbarer Extra-Beutel (Wäsche/Einkäufe)
- ☐ Ziplock-Beutel (Nässe, Ordnung)
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Kaugummi/Bonbons für Höhe & Flug
- ☐ Kleines Notizbuch + Stift
- ☐ Nackenkissen für den Langstreckenflug
- ☐ Wäschebeutel für Schmutzwäsche
- ☐ Dokumente zusätzlich digital speichern (Handy/Cloud)

Eigene Ergänzungen

Tipp: Koffer max. zu zwei Dritteln voll packen – Wäsche waschen gibt es in Cusco an jeder Ecke (günstig, pro Kilo). Für den Trek bleibt der Koffer im Hotel, nur der Tagesrucksack kommt mit.