

# Reisegepäck / Checkliste



Bella Aventura  
TRAVEL WITH FRIENDS

## Gepäck:

- Am besten eignet sich ein Gepäckstück, welches man sich auch mal über die Schulter hängen kann und nicht so sperrig ist (Reisetasche, Rucksack, weicher Koffer)
- Kofferorganizer
- Tagesrucksack (für Tagestouren und Wanderungen)
- Bauchtasche (um Wertgegenstände am Körper zu tragen oder bei Canopytouren)

## Reisedokumente

- Gültiger Reisepass für die gesamte Reisedauer
- Führerschein
- Kopien wichtiger Dokumente
- Auslandsrankenversicherung
- Allergie- und Medikamentenliste
- Notfallkontakte

## Geld

- Kreditkarte (achten Sie darauf, dass diese auch für Costa Rica freigeschaltet ist)
- EC-Karte (vor Ort Colones abheben)
- Bargeld für den Notfall

## Kleidung/ Schuhe

- Atmungsaktive/ schnelltrocknende Kleidung
- Lockere/ leichte Kleidung
- Wärmende Jacke, Langarmshirt
- Regenjacke
- Zipp-Off Hosen/ Wanderhosen (alternativ lange & kurze Hosen)
- Lange Socken (zum über die Hose ziehen oder in Gummistiefeln)
- Wanderschuhe / Turnschuhe mit guter Sohle
- Leichte Halbschuhe
- Sandalen/ Badeschuhe
- Wasserschuhe (für Bootstouren, Rafting...)
- Kopfbedeckung für die Sonne
- Badesachen
- UV-Schutz Badesachen, langärmelige Badesachen (besonders für Kinder)
- Microfaserhandtuch/ dünnes, leichtes Handtuch



[www.bella-aventura.com](http://www.bella-aventura.com)



[reiseplanung@bella-aventura.com](mailto:reiseplanung@bella-aventura.com)



(+506) 2236 5226/ 8439 4040

Follow us:



# Reisegepäck / Checkliste

## Hygieneartikel

- Sonnencreme (auch Lippenbalsam mit LSF)
- After Sun
- Insektenspray (Nobite, Autan, ... mit Inhaltsstoff DEET o.ä.)
- Artikel für die Damenhygiene (in Costa Rica findet man nur schwer Tampons)
- Handdesinfektionsmittel
- Feuchttücher

## Erste-Hilfe-Sachen/ Medikamente

- persönliche Medikamente
- Schmerzmittel (Ibuprofen, Aspirin, ...)
- Durchfallmedikamente (Imodium Akut, Loperamid akut, Kohle Tabletten, ...)
- Mittel gegen Fieber (Paracetamol, ...)
- Wundcreme (Bepanthen, ...)
- Pflaster/ Blasenpflaster
- Ggf. Tabletten gegen Seekrankheit/ Reiseübelkeit/ Übelkeit (Vomex, ...)

## Verschiedenes

- Ladegeräte
- Adapter für amerikanische Flachkontakte
- Kopfhörer
- Wiederverwendbare Wasserflasche (Edelstahl für Warm- und Heißgetränke)
- Kamera, Unterwasser-Kamera (inklusive Speicherkarten)
- Powerbank
- Dry Bag
- Taschenlampe
- Taschenmesser (für den Flug im Koffer transportieren)
- Ohrenstöpsel/ Nackenkissen
- Sonnenbrille
- Kleiner Regenschirm
- Kleiner Geldbeutel, den Sie am Körper tragen können
- Bonbons für die Kinder (gegen Übelkeit oder plötzlichen Hunger)