

Costa Rica Reise-Packliste

1. Gesundheit & Schutz

- * Sonnencreme (mindestens LSF 30, wasserfest)
- * After-Sun-Lotion oder Aloe Vera Gel
- * Mückenschutz (DEET- oder Icaridin-Spray speziell für Tropen, Autan, Anti-Brumm sehr gut, optional Moskitonetz (häufig gibt es das bereits in Hotels) oder Mückenarmband), Fenistil, Bite-Away oder ähnliches zur Nachbehandlung von Stichen
- * Malariaprophylaxe kommt nur dann in Frage wenn ihr in die Karibik reist, selbst dort ist es aber bei Verwendung von gutem Mückenschutz sehr unwahrscheinlich und die Prophylaxe bringt viele Nebenwirkungen mit sich
- * Leichte, langärmelige Kleidung für abends / Regenwald oder je nach Provinz die ihr bereist (Cartago und San José sind eher kälter)
- * Persönliche Medikamente & Erste Hilfe (Pflaster, Desinfektionsmittel, Schmerzmittel, Allergiemedikamente)
- * Durchfall-/Magenmittel (das Wasser kann man in vielen Orten trinken, am besten ihr fragt in der Unterkunft nach, ansonsten lässt sich meist auch überall kostengünstig Wasser kaufen)

2. Kleidung & Schuhe

- * Leichte, atmungsaktive Kleidung (Baumwolle / Leinen)
- * Regenjacke oder Poncho und Schirm
- * Badesachen
- * Wanderschuhe / Trekking-Sandalen, mindestens ein paar geschlossene Schuhe für Wanderungen/Spaziergänge im Regenwald
- * Flip-Flops / Sandalen (Schuhe die nach Regen schnell wieder trocknen)
- * Hut / Cap & Sonnenbrille (starke Äquatorsonne ist nicht zu unterschätzen)

3. Technik & Zubehör

- * Kamera / Smartphone + Ladegerät, Powerbank
- * Reiseadapter (Typ A & B, 120 V)
- * Taschenlampe oder Stirnlampe für Nachttierwanderungen
- (* Wasserdichte Tasche / Drybag)

4. Sonstiges

- * Leichter Tagesrucksack
- * Wiederverwendbare Wasserflasche
- * Reiseunterlagen & Kopien (Reisepass, Impfpass, Reisekrankenversicherung)
- * Bargeld (Colónes (lokale Währung)), US-Dollar falls ihr noch welche habt, häufig können Touriattraktionen damit bezahlt werden / Kreditkarte
- * Fernglas für Tierbeobachtung

****Hinweis:**** nachmittags kann es ein bis zwei Stunden regnen, danach zeigt sich meist wieder die Sonne. Entsprechend leichte, schnell trocknende Kleidung einpacken.