

Qué llevar de viaje

La lista esencial

Bolsa de aseo

- Gel + champú
- (Esponja pequeña)
- Desodorante de alumbre
- Cepillo de dientes + pasta
- Pinzas de depilar
- Tijeritas
- (Peine)
- Cortauñas
- Cacao / Bálsamo labial
- Copa menstrual / Kit menstruación

Neceser

- (Toallitas)
- Gel antiséptico pequeño
- Pañuelos
- Papel higiénico

Complementario

- Tapones para los oídos
- Antifaz
- Gafas de sol
- Libro / Kindle
- Auriculares
- (Cordones de repuesto)
- Botella portable

Ropa

- Camiseta manga larga
- 2 Pantalón convertible / Falda / Leggings
- 4 Camiseta manga corta
 - 2 Algodón
 - 2 Técnica
- Camiseta térmica
- Pantalón térmico
- Guantes finos
- 6 Ropa interior
- 4 Calcetines largos
- 3 Calcetines cortos
- Calcetín gordo
- Chaqueta cortavientos
- Forro polar
- Chubasquero ligero
- Pijama - pantalón de chandal
- (Gorra)
- Bandana / Pañuelo
- Zapatillas multiterreno
- Sandalias / Chanclas / Flip-flops
- Bañador
- Toalla de fibra

Logístico

- Mochila 15/20 litros
- Mochila 40 litros
- Bolsa ropa sucia de tela
- Bolsa tela calzado - para las sandalias
- Packing cubes

Botiquín

- Ibuprofeno / Paracetamol
- Termómetro
- Crema herpes labial
- Suero diarrea hidratación
- (Pastillas potabilizadoras - Iodine)
- Pastillas diarrea - Fortasec
- Valerianas
- Antihistamínico
- Betadine gel
- Bálsamo de tigre - contracturas
- Tiritas / Compeed
- Venda, esparadrapo, gasa
- Malarone - pastillas malaria
- Spray antimosquitos DEET
- Crema solar

Tecnología

- Reloj Casio
- Móvil y cargador
- Power bank - batería externa
- Maquinilla afeitar
- Cámara y cargador
- (Linterna frontal)
- Adaptador universal

Comida

- Barritas energéticas
- Galletas, frutos secos, etc.

Papeleo / Documentación

- Pasaporte
- Boli
- Libreta pequeña
- Tarjeta de débito
- Tarjeta de débito o crédito secundaria
- Cartilla de vacunación
- Permiso conducción internacional
- Póliza de seguro
- Fotocopias pertinentes, como la del pasaporte
- Fotos de carné (20)
- Tarjeta plastificada (nombre completo, datos pasaporte, seguro viaje, grupo sanguíneo, persona emergencia)

Extra

- Kit de costura
- Bolsas de plástico
- (Navaja suiza)
- (Mosquitera)
- (Jabón ropa)
- Carterilla
- (Cuerda)
- 2 Candados pequeños
- (Cuchara / tenedor)
- Mechero
- Imperdibles
- Pinchito SIM
- Mosquetones pequeños
- Cinta americana
- Plantillas calzado
- (Silbato)
- (Almohada de viaje)
- (Saco sábana)

Qué llevar en la mochila de mano

- Libreta pequeña
- Documentación
- Bolígrafo
- Neceser
- Cámara de fotos
- Botella portable
- Gafas de sol
- ** Cargador móvil
- ** Adaptador universal
- *** Power bank - batería externa
- Snacks
- Pañuelos
- Libro / Kindle
- Tapones para los oídos
- Antifaz
- ** (Almohada viaje)
- Cuchara / tenedor
- Mechero
- Mini-botiquín (en una bolsita, una cosa de cada)
- *** (Navaja suiza)

*** Equipaje facturado al volar

** Solo llevar durante vuelos

() Cosas prescindibles, o yo al menos no las usé tanto