

 **DOKUMENTE**

- COVID-Zertifikat
- Gültiger Reisepass (prüfe die Gültigkeit und erneuer ihn ggf.)
- Kopie des Reisepasses (digital abspeichern oder getrennt vom Original aufzubewahren)
- Ggf. Visum (nicht benötigt mit deutschem oder europäischen Pass)
- Versicherungsschein  
Auslandsrankenversicherung  
(online)
- Impfausweis (prüfe ob du ggf.  
Impfungen auffrischen musst)
- Flugticket (Ausdruck oder E-Ticket)
- Reisekreditkarte
- Bargeld
- Liste mit Notfallkontakten und ggf.  
Allergien
- \_\_\_\_\_

 **KULTURBEUTEL**

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Zahnseide
- Deodorant
- Haarbürste
- Rasierer
- Nagelpflege
- Gesichtslotion
- Lippenchutz
- Pinzette
- Hygieneartikel
- Kontaktlinsen (Brillen frieren teils zu)
- Optional:** Make-Up
- \_\_\_\_\_

 **REISEAPOTHEKE**

- Handdesinfektionsmittel oder  
Tücher
- Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen,  
Aspirin)
- Durchfall-Medikament (z.B. Imodium  
Akut, Kohle Tabletten)
- Wundcreme (z.B. Bepanthen)
- Pflaster und Blasenpflaster
- Ggf. Tabletten gegen Reiseübelkeit
- \_\_\_\_\_

 **ELEKTRONIK**

- Handy mit Ladegerät
- Kopfhörer
- Powerbank oder Solarladegerät
- Taschenlampe/Stirnlampe (falls  
vorhanden)
- Optional:** Kamera mit Ladegerät  
**Optional:** Ersatzbatterien (sind bei  
kalten Temperaturen schnell leer)
- Optional:** Regenschutz für deine  
Kamera
- Optional:** Tri-Pod für Nordlichter
- Optional:** Laptop/Tablet/E-Reader/  
Kindle mit Ladegerät
- Optional:** Mehrfachsteckdose

 **PERSÖNLICHER KOMFORT**

- Rucksack 25-40L  
(Achte auf Handgepäck Maße:  
55x40x20cm für den Flieger)
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Ohrstöpsel/Ohropax
- Bücher/Zeitschriften
- Kopfbedeckung/Cappie
- Schlafmaske
- Microfaser Handtuch
- Reisekopfkissen (für Flug und  
längere Fahrten)
- Optional:** Skibrille
- Optional:** Knieschoner (hilft beim  
Warmhalten)

 **UMWELTBEWUSST REISEN**

- Wiederverwendbare Flasche (am  
besten aus Edelstahl für heiß und  
kalt)
- Optional:** Wiederverwendbare Tasse  
(am besten aus Edelstahl für heiß  
und kalt)
- Optional:** Edelstahl Outdoor-  
Besteck (Messer, Löffel, Gabel,  
Essstäbchen, Strohhalme)

 **DARUM MUSST DU DICH  
NICHT KÜMMERN**

- Arktische Winterjacke und -Hose
- Arktische Winterschuhe
- Arktische Handschuhe und Mütze
- Handtücher
- Duschgel/Shampoo/Föhn
- Thermoflasche (falls nicht vorhanden)
- Stirnlampe (falls nicht vorhanden)

 **KLEIDUNG & SCHUHE  
SOMMER**

- Unterwäsche
- Thermowäsche
- Dünne Socken
- Wandersocken/Wollsocken
- Pyjama/Schlafsachen
- Schwimmsachen
- T-shirts
- Dünne und dicke Pullover
- Jeans/ lange Hosen
- Kurze Hosen
- Wanderhosen
- Wind- und Regendichte Jacke
- Regendichte (Überzieh-) Hose
- Fleece Jacke
- Mütze
- Schal/Multifunktionstuch
- Dünne Handschuhe
- Wasserdichte (Wander-) Schuhe
- Sneaker
- Hausschuhe und/oder FlipFlops
- Sehr wichtig:** Schlafmaske und  
Sonnenbrille
- \_\_\_\_\_

 **KLEIDUNG & SCHUHE  
WINTER**

- Unterwäsche
- Thermowäsche (synthetisch oder  
Wolle)
- Dünne Socken
- Wollsocken/Wandersocken
- Pyjama/Schlafsachen
- Schwimmsachen
- T-shirts
- Dünne und dicke Pullover
- Jeans/ lange Hosen
- Sportkleidung (für unter die  
Winterkleidung)
- Wanderhosen
- Warme Wind- und regendichte (Ski-)  
Jacke
- Warme Wind- und regendichte (Ski-)  
Hose
- Fleece Jacke
- Mütze und Schal/Multifunktionstuch
- Ski- und Wollhandschuhe
- warme wasserdichte (Wander-)  
Schuhe
- Sneaker
- Hausschuhe und/oder FlipFlops
- Optional:** Wollpullover
- \_\_\_\_\_

# PACKING LIST FINLAND:

## YOUR CHECKLIST TO TICK OFF

 **DOCUMENTS**

- COVID certificate
- Valid passport (check the validity and renew if necessary)
- Copy of passport (save digitally or keep separately from original)
- eVisa (to be applied for in time before travel)
- Insurance certificate for health insurance abroad (online)
- Vaccination card (check if you need to refresh vaccinations)
- Flight ticket (printout or e-ticket)
- Travel credit card
- Cash
- List of emergency contacts and allergies, if any
- \_\_\_\_\_

 **TOILET BAG**

- Toothbrush
- Toothpaste
- Dental floss
- Deodorant
- Hairbrush
- Razor
- Nail care
- Face lotion
- Lip protection
- Tweezers
- Toiletries
- Contact lenses (glasses can freeze)
- Optional:** Make-up
- \_\_\_\_\_

 **TRAVEL PHARMACY**

- Hand sanitizer or wipes
- Painkillers (e.g. ibuprofen, aspirin)
- Diarrhea medication (e.g. Imodium Akut, charcoal tablets)
- Wound cream (e.g. Bepanthen)
- Band-aids and blister plasters
- If necessary, tablets against travel sickness
- \_\_\_\_\_

 **ELECTRONICS**

- Mobile phone with charger
- Headphones
- Powerbank or solar charger
- Flashlight/headlamp (if available)
- Optional:** Camera with charger
- Optional:** Spare batteries (empty quickly in cold temperatures)
- Optional:** Rain cover for your camera
- Optional:** Tri-pod for northern lights
- Optional:** Laptop/tablet/e-reader/kindle with charger
- Optional:** Multiple power socket

 **PERSONAL COMFORT**

- Backpack 25-40L (pay attention to hand luggage dimensions: 55x40x20cm for the plane)
- Sunscreen
- Sunglasses
- Earplugs/Ohropax
- Books/Magazines
- Headgear/Cap
- Sleeping mask
- Microfiber towel
- Travel pillow (for flight and longer trips)
- Optional:** Ski goggles
- Optional:** Knee pads (helps to keep warm)

 **ENVIRONMENTALLY CONSCIOUS TRAVEL**

- Reusable bottle (preferably stainless steel for hot and cold)
- Optional:** Reusable cup (preferably stainless steel for hot and cold)
- Optional:** Stainless steel outdoor cutlery (knife, spoon, fork, chopsticks, straw)

 **DO NOT WORRY ABOUT THAT**

- Arctic winter jacket and pants
- Arctic winter shoes
- Arctic gloves and hat
- Towels
- Shower gel/shampoo/hair dryer
- Thermos bottle (if not available)
- Headlamp (if not available)

 **CLOTHES & SHOES SUMMER**

- Underwear
- Thermal underwear
- Thin socks
- Hiking socks/wool socks
- Pyjamas/sleepwear
- Swimwear
- Tshirts
- Thin and thick sweaters
- Jeans/long pants
- Shorts
- Hiking pants
- Wind- and rainproof jacket
- Rainproof (overcoat) pants
- Fleece jacket
- Hat
- Scarf/multi-functional scarf
- Thin gloves
- Waterproof (hiking) shoes
- Sneaker
- Slippers and/or flip-flops
- Very important:** Sleeping mask and sunglasses
- \_\_\_\_\_

 **CLOTHES & SHOES WINTER**

- Underwear
- Thermal underwear (synthetic or wool)
- Thin socks
- Wool socks/hiking socks
- Pyjamas/sleepwear
- Swimwear
- Tshirts
- Thin and thick sweaters
- Jeans/long pants
- Sportswear (for under winter clothes)
- Hiking pants
- Warm wind- and rainproof (ski) jacket
- Warm wind and rainproof (ski) pants
- Fleece jacket
- Hat and scarf/multi-functional scarf
- Ski and woolen gloves
- Warm waterproof (hiking) shoes
- Sneakers
- Slippers and/or flip-flops
- Optional:** Wool sweater
- \_\_\_\_\_