

 **DOKUMENTE**

- COVID-Zertifikat
- Gültiger Reisepass/ Ausweis (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
- Shampoo, etc.
- Handseife
- 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. Vitamin D Tabletten
- Ggf. Tabletten gegen Reiseübelkeit

 **ELEKTRONIK**

- Handy mit Ladegerät
- Kopfhörer
- Powerbank oder Solarladegerät
- Taschenlampe/Stirnlampe
- 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)
- Schlafsack -30 Grad (Möglichkeit vor Ort zu leihen)
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Ohrstöpsel/Ohropax
- Bücher/Zeitschriften/Spiele
- Schlafmaske
- zwei Handtücher (Dusch und Sauna)
- Reisekopfkissen (für Flug und längere Fahrten)
- Kleine Handytasche (Um Handy direkt am Körper warmzuhalten)
- Optional:** Skibrille
- Optional:** Knieschoner (hilft beim Warmhalten)

 **UMWELTBEWUSST REISEN**

- Wiederverwendbare Thermosflasche (für heiße Getränke)
- Optional:** Wiederverwendbare Tasse (am besten aus Edelstahl für heiß und kalt)
- Optional:** Edelstahl Outdoor-Besteck (Messer, Löffel, Gabel, Essstäbchen, Strohalm)

SNACKS FÜR UNTERWEGS

Energieriegel (1x/Tag)

 **KLEIDUNG & SCHUHE SOMMER**

- Unterwäsche
- Dünne Socken
- Wandersocken
- Pyjama/Schlafsachen
- Badeanzug/Badehose
- T-shirts
- Dünne und dicke Pullover
- Jeans/ lange Hosen
- Kurze Hosen
- Wanderhosen
- Wind- und Regendichte Jacke
- Regendichte (Überzieh-) Hose
- Hardshelljacke
- Hardshellhose
- Sturmhaube/Mütze
- Wechselkleidung (1 Set)
- Wasserdichte (Wander-) Schuhe
- Sneaker
- Hausschuhe und/oder FlipFlops
- Sehr wichtig:** Schlafmaske und Sonnenbrille

 **KLEIDUNG & SCHUHE WINTER**

- Unterwäsche
- Thermowäsche
- lange Wollunterhose
- Dünne Socken
- Wollsocken/Wandersocken
- Pyjama/Schlafsachen
- Badeanzug/Badehose
- T-Shirts
- Dünne und dicke Pullover
- Wolltop
- Fleecepullover
- Jeans/ lange Hosen
- Wanderhosen
- Warme Wind- und Regendichte Jacke
- Regendichte (Überzieh-) Hose
- Fleece Jacke
- Hardshelljacke
- Hardshellhose
- Sturmhaube/Mütze
- Schal/Multifunktionstuch
- Dicke Handschuhe
- Wechselkleidung (1 Set)
- Warme Wasserdichte (Wander-) Schuhe
- Sneaker
- FlipFlops

PACKING LIST NORWAY:

YOUR CHECKLIST TO TICK OFF

DOCUMENTS

- COVID certificate
- Valid passport or ID (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
- Shampoo etc.
- eco soap
- 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 lack of Vitamin D
- If necessary, tablets against travel sickness
- _____

ELECTRONICS

- Mobile phone with charger
- Headphones
- Powerbank or solar charger
- Flashlight/headlamp
- 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)
- Sleepingbag -30 Degrees (can be rented on site)
- Sunscreen
- Sunglasses
- Earplugs/Ohropax
- Books/Magazines/Board Games
- Sleeping mask
- 2 towels (Shower and Sauna)
- Travel pillow (for flight and longer trips)
- Small neck bag for phones (to keep them warm under the jacket)
- Optional:* Ski goggles
- Optional:* Knee pads (helps to keep warm)

ENVIRONMENTALLY CONSCIOUS TRAVEL

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

SNACKS ON THE GO

Energy Bars (1x/day)

CLOTHES & SHOES SUMMER

- Underwear
- Thin socks
- Hiking socks
- Pyjamas/sleepwear
- Bathing suit/shorts
- Tshirts
- Thin and thick sweaters
- Jeans/long pants
- Shorts
- Hiking pants
- Wind- and rainproof jacket
- Rainproof (overcoat) pants
- Jacket (hardshell)
- Pants (hardshell)
- Balaclava /Hat
- Spare clothes (1 full set)
- Waterproof (hiking) shoes
- Sneaker
- Slippers and/or flip-flops
- Very important:* Sleeping mask and sunglasses
- _____

CLOTHES & SHOES WINTER

- Underwear
- Thermal underwear
- Wool long john
- Thin socks
- Wool socks/hiking socks
- Pyjamas/Sleepwear
- Bathing suit/shorts
- Tshirts
- Thin and thick sweaters
- Wooltop
- Midlayer (e.g. Fleece)
- Jeans/long pants
- Hiking pants
- Warm wind- and rainproof jacket
- Rainproof (overcoat) pants
- Fleece jacket
- Jacket (hardshell)
- Pants (hardshell)
- Balaclava/Hat
- Scarf/multi-functional scarf
- Thick gloves
- Spare clothes (1 full set)
- Warm waterproof (hiking) shoes
- Sneaker
- FlipFlops