

 **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
- Feuchtigkeitsgesichtscreme (sehr kalte und trockene Luft)
- Lippenschutz
- 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)
- Kamera mit Ladegerät
- 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, Strohalm)

 **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 Merinowolle)
- 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 (Fäustlinge)
- warme wasserdichte Wanderschuhe
- Sneaker
- Hausschuhe und/oder FlipFlops
- Optional:** Wollpullover
- _____