

Checkliste für Lappland

Reisedokumente

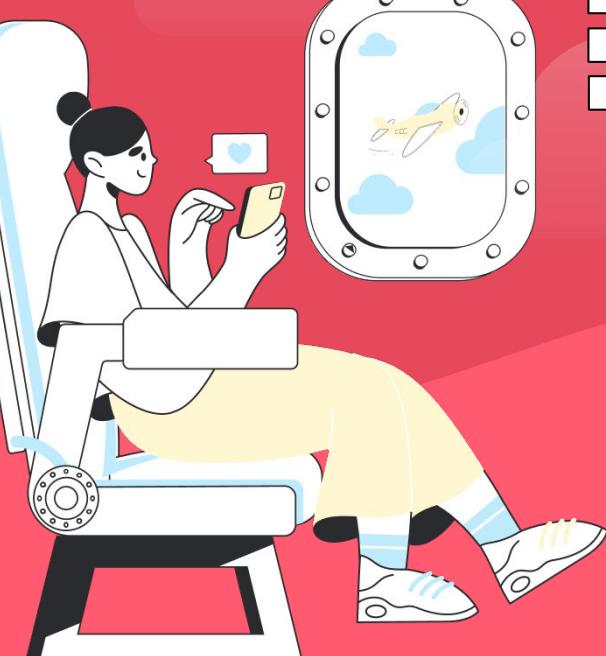
- Reisepass (6+ Monate gültig)
- Auslandskrankenversicherung
- Notfallkontakte
- Buchungsbestätigungen
- Krankenversicherungskarte
- Kopien aller Dokumente
- Führerschein (für Mietwagen/Schneemobil)
- Bargeld
(Norwegische/Schwedische Kronen/Euro)

Elektronik

- Smartphone mit eSIM (Holafly)
- Kamera (optional)
- Powerbank (10.000+ mAh)
- Ladekabel
- Stativ (für Polarlicht-Fotografie)

Impfungen (Optional)

- Tetanus
- Masern-Mumps-Röteln (MMR)
- Pertussis (Keuchhusten)
- FSME (bei Sommer-Wanderungen empfohlen)



Checkliste für Lappland

Kleidung - Männlich

- Thermounterwäsche
- 3-4 Langarmshirts
- Schneehose oder Skihose
- Fleecejacke oder Fleecepullover
- Wind- und wasserdichte Jacke
- Daunenjacke
- Warme Mütze
- Badehose (für Sauna!)
- Fingerhandschuhe (dünn) + Fäustlinge (dick)

Kleidung - Weiblich

- Thermounterwäsche
- 3-4 Langarmshirts
- Schneehose oder Skihose
- Fleecejacke oder Fleecepullover
- Wind- und wasserdichte Jacke
- Daunenjacke
- Warme Mütze
- Badeanzug/Bikini (für Sauna!)
- Fingerhandschuhe (dünn) + Fäustlinge (dick)



Schuhe

- Winterstiefel isoliert
- Warme Innensohlen
- Hausschuhe oder warme Hüttenchuhe
- Optional: Wanderschuhe (für Sommer oder milde Tage)

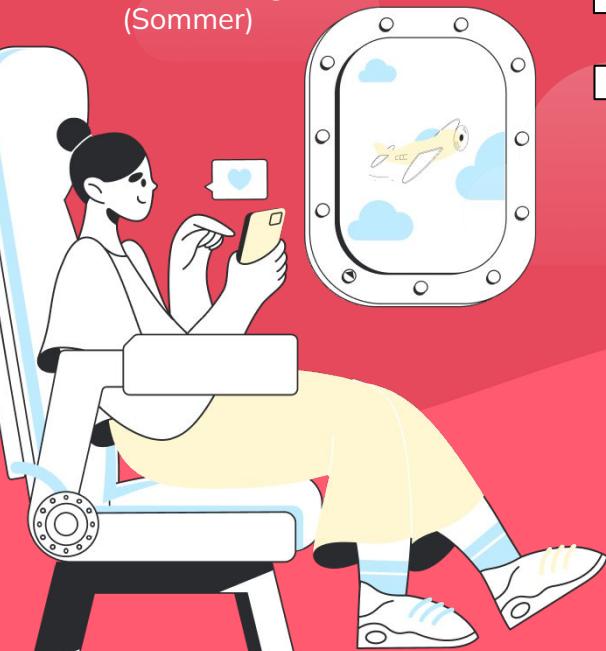
Checkliste für Lappland

Erste Hilfe

- Persönliche Medikamente
- Ibuprofen, Paracetamol
- Durchfallmedikamente
- Blasenpflaster (Wandern!)
- Wund- und Heilsalbe
- Rettungsdecke
- Mittel gegen Übelkeit
- Pflaster / Verband
- Zeckenkarte oder Zeckenzange (Sommer)

Hygieneartikel

- Zahnbürste & Zahnpasta
- Feuchttücher (für unterwegs)
- Shampoo/Duschgel
- Lippenbalsam mit UV-Schutz
- Rasierer + Klingen
- Gesichtscreme (trockene Luft)
- Händedesinfektionsmittel
- Kontaktlinsen + Zubehör
- Haarbürste
- Deo (Roll-on statt Spray – friert nicht ein)
- Tampons/Binden (in ländlichen Gebieten schwer zu finden)



Lappland Verbotene Gegenstände

Nicht mitbringen

- illegale Drogen/Substanzen
- Alkohol über Freimenge
- Feuerwerkskörper
- Tabakwaren über Freimenge
- Drohne ohne Genehmigung
- Pfefferspray im Handgepäck
- Geschützte Tier- und Pflanzenarten
- Gasflaschen/Campinggas im Flugzeug

