

# Checkliste für Lappland

## Reisedokumente

- ☐ Reisepass (6+ Monate gültig)
- ☐ Auslandsrankenversicherung
- ☐ 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 Hüttenschuhe
- ☐ Optional: Wanderschuhe (für Sommer oder milde Tage)

Holafly

# 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

