

**KLEIDUNG (Zwiebelprinzip fuer -20 bis -30 Grad)**

- ☐ Thermo-/Funktionsunterwaesche (Baselayer), 2 Sets
- ☐ Fleece- oder Wollpullover als Midlayer
- ☐ Winddichte, warme Aussenjacke (Ski-/Winterjacke)
- ☐ Warme Winter- oder Thermohose, ggf. Schneehose
- ☐ Dicke Wollsocken (mehrere Paar)
- ☐ Isolierte Winterstiefel (fuer tiefe Minusgrade)
- ☐ Muetze, die die Ohren komplett bedeckt
- ☐ Schlauchschal / Buff / Gesichtsschutz
- ☐ Warme Handschuhe + duenne Unterhandschuhe
- ☐ Gamaschen bei Tiefschnee

**DOKUMENTE & GELD**

- ☐ Personalausweis oder Reisepass
- ☐ Krankenversicherung: EHIC + Auslandsschutz
- ☐ Fuehrerschein (Mietwagen/Motorschlitten)
- ☐ Buchungen: Unterkunft, Touren, Transfer
- ☐ Bargeld: EUR (FIN), SEK (SWE), NOK (NOR)
- ☐ Kredit-/EC-Karte
- ☐ Reiseversicherungs-Nummer / Notfallkontakt

**TECHNIK**

- ☐ Handy + Ladekabel
- ☐ Powerbank (Kaelte entlaedt Akkus schnell)
- ☐ Kamera + Ersatzakkus fuers Nordlicht
- ☐ Stativ fuer Nachtaufnahmen
- ☐ Stirnlampe + Ersatzbatterien
- ☐ EU-Reisestecker (in Skandinavien meist Standard)

**GESUNDHEIT & APOTHEKE**

- ☐ Persoenliche Medikamente (ins Handgepaeck)
- ☐ Fettreiche Lippenpflege + Hautcreme
- ☐ Sonnenbrille gegen Schneeblendung
- ☐ Kleine Reiseapotheke (Pflaster, Schmerzmittel)
- ☐ Einweg-Hand- und Zehenwaermer
- ☐ Feuchtigkeitscreme fuers Gesicht

**CAMPING & HUETTE (Moekki)**

- ☐ Warmer Schlafsack, Komfortbereich zur Unterkunft
- ☐ Huettenschlafsack / Inlett
- ☐ Isomatte (bei Winterzelt)
- ☐ Wasserdichte Streichhoelzer / Feuerzeug

**CAMPING & HUETTE (Moekki) (Forts.)**

- ☐ Thermoskanne fuer heisse Getraenke
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Muellbeutel (Leave no trace)

**AKTIVITAETEN-EXTRAS**

- ☐ Husky-Tour: winddichte Ueberhose, dicke Handschuhe
- ☐ Schneeschuh: Gamaschen, Stoecke, atmungsaktiver Baselayer
- ☐ Aurora-Jagd: Extra-Schicht, Sitzunterlage, Handwaermer
- ☐ Motorschlitten: Skibrille (Helm meist gestellt)
- ☐ Eisangeln / Eishotel / Rentier-Besuch einplanen

**MIT KINDERN**

- ☐ Schneeanzug / Overall fuers Kind
- ☐ Ersatzkleidung (Kinder werden nass)
- ☐ Wechselhandschuhe, mehrere Paar
- ☐ Snacks und Beschaeftigung fuer Transfers
- ☐ Kinder-Medikamente