

Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ... (Norwegen i hytta)

Dokumente und Co.

- ☐ gültiger Personalausweis oder Reisepass
- ☐ Kreditkarte/EC-Karte (Norwegische Kronen, bekommt man in Norwegen am Geldautomaten)
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ ggf. Nachweis Auslandskrankenversicherung

Persönliche Gegenstände

- ☐ Rucksack, Koffer oder Reisetasche
- ☐ Daypack, kleiner Tages-/Wanderrucksack (ca. 25 Liter)
- ☐ Thermoskanne (mind. 1 Liter, am besten doppelwandige Stahl-Isolierkanne)
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Brotdose
- ☐ Feuerzeug
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Geschirrtuch
- ☐ Taschenlampe oder Stirnlampe
- ☐ Kamera, Fotozubehör, Speicherkarten
- ☐ Ladegeräte, Powerbank
- ☐ ggf. Schreibzeug, Bücher, Spiele, Musik
- ☐ Brillenträger sollten eine Ersatzbrille bzw. Kontaktlinsen mitnehmen.

Bekleidung

- ☐ Sonnenbrille mit UV-Schutz
- ☐ Trekking- bzw. Wanderhosen und -shorts (Jeans und andere Baumwollhosen sind in Städten okay, aber für Wanderungen nicht so gut geeignet, weil sie nur langsam trocknen.)
- ☐ Hemden, T-Shirts, warmer Pullover (Fleece)
- ☐ Unterwäsche, Socken, Strümpfe, Badebekleidung
- ☐ Wanderstiefel (Legt bitte Wert auf gute knöchelhohe Wanderstiefel, die möglichst schon eingelaufen sein sollten, um Blasenbildung zu vermeiden!)
- ☐ Gamaschen (nützlich bei Überquerung von kleinen Schneefeldern, z.B. auf und am Gletscher)
- ☐ Regenhose und Regenjacke
- ☐ Handschuhe, Mütze, Stirnband (mit Kälteeinbrüchen und starken Winden im Hochgebirge ist zu rechnen)
- ☐ Teleskop-Wanderstöcke (von Vorteil bei Wanderungen im anspruchsvollen Gelände und für die Schonung der Knie)

Körperpflege

- ☐ Handtücher
- ☐ Seife und Shampoo (gerne biologisch abbaubar)
- ☐ Zahnbürste und -creme
- ☐ Kamm oder Bürste
- ☐ Sonnen- und Lippenchutzmittel (am Wasser/in den Bergen erhöhte Sonnenwirkung)
- ☐ Insektenschutzmittel
- ☐ persönliche Medikamente und Reiseapotheke
- ☐ ggf. Tube mit Reisewaschmittel
- ☐ geschlechtsspezifische Dinge (Rasierzeug, Tampons)

Bei weiteren Fragen helfen wir gerne weiter: **Tel.: 0251 - 87 1 88 - 0**
Wir wünschen einen schönen und erlebnisreichen Urlaub!

Euer Rucksack Travel Team