



Packliste Norwegen zum Abhaken

Für Backpacking, Wandern und Camping. Ausdrucken, abhaken, entspannt losziehen. Lieber eine Schicht zu viel als eine zu wenig.

Kleidung (Zwiebelprinzip)

- ☐ Regenjacke & Regenhose, wasserdicht
- ☐ Funktionsunterwäsche (Merino/Kunstfaser)
- ☐ Fleece- oder Isolationsjacke
- ☐ Wanderhose, schnelltrocknend
- ☐ Warme Mütze & Handschuhe
- ☐ Wanderschuhe, eingelaufen
- ☐ Wechselsocken (Merino)
- ☐ Hüttenschuhe oder Sandalen

Technik & Kommunikation

- ☐ Powerbank (mehrere Tage Kapazität)
- ☐ eSIM für Norwegen
- ☐ Smartphone mit Offline-Karten / GPS
- ☐ Stirnlampe + Ersatzbatterien
- ☐ Ladekabel (Steckdose Typ F)

Proviant & Küche

- ☐ Campingkocher + Brennstoff
- ☐ Trekkingnahrung zum Aufgießen
- ☐ Haferflocken, Nüsse, Trockenfrüchte
- ☐ Knäckebrød / Flatbrød
- ☐ Feuerzeug & Taschenmesser

Rucksack, Schlafen & Camp

- ☐ Rucksack 50 bis 60 Liter
- ☐ Regenhülle & wasserdichte Packsäcke
- ☐ Leichtes, windstabiles Zelt
- ☐ Schlafsack für niedrige Temperaturen
- ☐ Isomatte
- ☐ Wanderstöcke

Sicherheit, Gesundheit & Dokumente

- ☐ Erste-Hilfe-Set + Blasenpflaster
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Mückenschutz
- ☐ Trinkflasche / Trinksystem
- ☐ Signalspiegel
- ☐ Ausweis/Reisepass & Bankkarte

Mein Praxis-Tipp: Aktiviere die eSIM schon zu Hause und teste sie. Und pack die Regenkleidung ganz nach oben, in Norwegen brauchst du sie schneller, als dir lieb ist.



Noch entspannter reisen: die wichtigsten Wörter Norwegisch

Fast alle in Norwegen sprechen Englisch. Aber ein freundliches Wort in der Landessprache öffnet Türen. Diese fünf reichen für den Anfang:

Hei	Hallo
Takk	Danke
Ja / Nei	Ja / Nein
Unnskyld	Entschuldigung
Hvor er ...?	Wo ist ...?

→ 75 Reise-Vokabeln für Touristen: das komplette Reise-Vokabular

Mehr Tipps auf [Norwegisch-Lernen.info](https://norwegisch-lernen.info)

Reise-Vokabular: norwegisch-lernen.info/norwegisch-reisevokabular

Startseite: norwegisch-lernen.info