

Gilt für alle 16 Stadien: Transparente Bag (max. 30×30×15 cm) • Powerbank min. 10.000 mAh • Laufschuhe mit Dämpfung • Reisepass

Universell – alle 16 WM-Stadien

- ☐ Transparente Stadium Bag (max. 30×30×15 cm) **Pflicht**
- ☐ Powerbank min. 10.000 mAh – digitales Ticket & Navigation **Pflicht**
- ☐ Laufschuhe mit Dämpfung – täglich 15.000–25.000 Schritte
- ☐ Sonnencreme LSF 50+ • Wiederauffüllbare Trinkflasche • Gültiger Reisepass

USA ESTA 21 USD – mind. 72 h vor Abflug

ALLGEMEIN – ALLE US-STÄDTE

- ☐ ESTA-Genehmigung online beantragen
- ☐ Atmungsaktives Funktions-Shirt (kein Baumwolle)
- ☐ Sonnenbrille UV-400
- ☐ USD-Bargeld & Kreditkarte

NEW YORK / NEW JERSEY – INKL. WM-FINALE

- ☐ Cap oder Sonnenhut mit breiter Krempe
- ☐ Trinkflasche – Wasser im Stadion teuer
- ☐ Shuttle ab Port Authority (42nd St.) einplanen
- ☐ Min. 90 min Puffer vor Spielbeginn

MIAMI – BIS 38 °C HITZEINDEX

- ☐ Regenponcho – tägl. Gewitter ab ca. 15 Uhr
- ☐ Elektrolyt-Tabs / Sportdrink-Pulver
- ☐ Kühlhandtuch • Wasserdichte Handy-Schutzhülle
- ☐ Ride-Sharing / Mietwagen vorbuchen

Kanada eTA 7 CAD – nur per Flugzeug

ALLGEMEIN – ALLE KANADA-STÄDTE

- ☐ eTA Kanada online beantragen (7 CAD)
- ☐ Kreditkarte (Kanada: kaum Bargeld nötig)
- ☐ Merino-Basissschicht (Temperaturwechsel)

VANCOUVER – BC PLACE STADIUM

- ☐ Wasserdichte Regenjacke (wechselhaftes Wetter)
- ☐ Leichtes Fleece / Midlayer für Abendspiele
- ☐ Wanderschuhe / Allrounder (Parks, Trails)
- ☐ SkyTrain bis Station Stadium-Chinatown

TORONTO – BMO FIELD

- ☐ Leichter Regenponcho (Sommergewitter)
- ☐ Sonnenschutz – feuchtheiß bis 28 °C
- ☐ Subway + Streetcar zum Stadion

Mexiko kein Visum – nur Reisepass

ALLGEMEIN – ALLE MEXIKO-STÄDTE

- ☐ Regenponcho – Regenzeit Juni–Aug.
- ☐ Mexikanische Pesos (MXN)
- ☐ Reisekrankenversicherung prüfen

MEXIKO-STADT – ESTADIO AZTECA (2.240 M)

- ☐ Höhenmedikament (Diamox) – Arzt fragen **Wichtig**
- ☐ Kopfschmerztabletten (Höhenbeschwerden)
- ☐ Sonnencreme LSF 50+ (UV bis +40 %)
- ☐ Leichtes Fleece (kühle Abende auf 2.200 m)

GUADALAJARA & MONTERREY

- ☐ Sonnencreme & Hitzeschutz (bis 35 °C)
- ☐ Leichter Regenponcho (Nachmittagsgewitter)
- ☐ Elektrolyt-Tabs (Monterrey: sehr heiß)