



Der Spezialist für aktive Reise-Erlebnisse in Skandinavien

Ausrüstungsliste Kanu-Tour

1 – 2 Wochen

Bekleidung:

- Wasserdichte Gore-Tex Regenjacke
- Wasserdichte Gore-Tex Regenhose
- Wärmebekleidung/Jacke/Pullover: Daune, Primaloft oder Fleece
- Sandalen oder Turnschuhe, welche nass werden dürfen (oder Gummistiefel)
- Evtl. Neoprensocken
- Wanderschuhe oder Sportschuhe zum Wechseln
- 2-3 kurzarm Shirts (Polyester oder Wolle)
- 2 langarm Shirts (Polyester oder Wolle)
- Trekkinghose, eventuell Ersatzpaar
- Lange Unterhose
- Unterwäsche
- 3 Paar Socken (am besten mit viel Wollanteil)
- Sonnenhut
- Mütze
- Leichte Handschuhe
- Evtl. Handschuhe zum Paddeln

Diverses:

- Schlafsackinlett aus Baumwolle, Fleece oder Seide
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien (außer in den Monaten Juni/Juli)
- Nähzeug
- Trinkflasche
- Taschenmesser
- Sonnencreme
- Sonnenbrille

- Lippenpflege
- Mückenschutzmittel (AntiBrumm oder eines aus Schweden)
- Evtl. Fotoapparat
- Evtl. Powerbank
- Evtl. Buch
- Einen kleinen wasserdichten Beutel

Toilettenartikel:

- Zahnbürste
- Zahnpaste
- Haarbürste oder Kamm
- Kleines Handtuch
- Bio-Waschmittel
- Persönliches

Apotheke:

- Persönliche Medikamente

Sie erhalten von uns einen wasserdichten 110-Liter Sack für die Kanutour. Darin können Sie Ihre ganze persönliche Ausrüstung packen.

Persönliches Material und Bekleidung, das Sie während der Tour nicht brauchen, können bei uns im Guesthouse sicher deponiert werden.

Bei einer zweiwöchigen Tour packen Sie einfach etwas mehr an Kleidung ein.



Der Spezialist für aktive Reise-Erlebnisse in Skandinavien

Sommer

1 – 2 Wochen

Ausrüstungsliste Hütten-Tour

Bekleidung:

- Wasserdichte Gore-Tex Regenjacke
- Wasserdichte Gore-Tex Regenhose
- Wärmebekleidung Jacke/Pullover: Daune, Primaloft, Fleece
- Wasserdichte (mit Goretex), gut eingelaufene Wanderschuhe
- Trekkingsandalen, oder leichte Turnschuhe für Flussquerungen und die Hüttenaufenthalte
- 2-3 kurzarm Shirts (Polyester oder Wolle)
- 1-2 langarm Shirts (Polyester oder Wolle)
- Trekkinghose, eventuell kurze Hose
- Lange Unterhose (auch für die Hütte und Nachts)
- Unterwäsche
- 2-3 Paar Trekkingsocken (am besten mit viel Wollanteil)
- Sonnenhut
- Mütze
- Leichte Handschuhe

Diverses:

- Rucksack: mind. 45 Liter
- Regenüberzug für den Rucksack
- Schlafsackinlett als Baumwolle, Fleece oder Seide
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Nähzeug
- Trinkflasche mind. 0,75 Liter
- Taschenmesser
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Lippenpflege
- Evtl. Fotoapparat
- Evtl. Powerbank
- Evtl. Buch

Toilettenartikel:

- Zahnbürste
- Zahnpaste
- Haarbürste oder Kamm
- Outdoor - Handtuch (auch für die Sauna geeignet)
- Bio-Waschmittel
- Persönliches

Apotheke:

- Blasenpflaster (Compeed)
- Persönliche Medikamente

Bitte verpacken Sie Ihre Kleidung und Ausrüstung zusätzlich in wasserdichte Beutel oder Tüten. (Im Sportfachhandel kann man solche kaufen). So ist Ihre Kleidung immer vor Nässe geschützt.

Bitte lassen Sie in Ihrem Rucksack noch Platz frei für die Verpflegung für die Tour. Wir tragen den Proviant mit uns.

Bei einer 14-Tagetour nehmen Sie einfach etwas mehr Kleidung mit und einen Rucksack mit mindestens 55–60 Liter Volumen.



Der Spezialist für aktive Reise-Erlebnisse in Skandinavien

Winter

1 – 2 Wochen

Ausrüstungsliste Hütten-Tour

Bekleidung:

- Wasserdichte Gore-Tex Regenjacke
- Wasserdichte Gore-Tex Regenhose
- Sehr warme Daunenjacke oder warm gefütterte Skijacke
- Gefütterte Skihose, unter die Sie noch eine lange Unterhose anziehen können oder
- Gefütterte Softshellhose, unter die Sie noch eine lange Unterhose anziehen können
- Wärmende Kleidung für die zweite Schicht des Zwiebelprinzips aus Fleece oder Wolle (Jacke oder Pullover)
- Sehr gut gefütterte Trekking-Schuhe oder warme feste Stiefel. **Achtung, die Schuhe sollen auch mit dicken Socken noch bequem sein. Der Schuh darf nicht zu eng sein.**
- Wärmebekleidung: Hose und Pullover oder Jacke aus Fleece, Wolle oder Primaloft, welche auch als Kleidung für die Hütte geeignet ist.
- Funktionsunterwäsche (am besten aus Wolle), 2-3 lang arm Unterhemden, 1 lange Unterhose
- Unterwäsche
- Drei Paar dicke Socken (am besten aus Wolle)
- Zwei Mützen (dick und dünn)
- 1 Paar dünne Handschuhe (winddicht, am besten aus Fleece oder Softshellmaterial)
- 1 Paar dick gefütterte Handschuhe am besten Daunenhandschuhe (gut geeignet sind auch Fäustlinge)
- Balaclava (Sturmhaube / Maske)

Diverses:

- Trekkingrucksack (ca. 40 Liter) für Tagesproviant und Wechselkleidung für den Tag
- Beutel, damit Sie Ihre Ausrüstung wasserdicht verpacken können
- Schlafsackinlett
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien

- Nähzeug
- Thermosflasche mindestens 1 Liter
- Taschenmesser
- Skibrille
- Sonnencreme (ab Ende Februar)
- Sonnenbrille (ab Ende Januar)
- Lippenpflege
- Handcreme
- Evtl. Fotoapparat
- Evtl. Powerbank
- Evtl. Buch
- Evtl. Wärmepads (Hand- und Fußwärmer)

Toilettenartikel:

- Zahnbürste
- Zahnpaste
- Haarbürste oder Kamm
- Kleines Handtuch (auch für Saunabnutzung)
- geringe Menge Duschbad

Apotheke:

- Blasenpflaster (Compeed)
- Persönliche Medikamente

Sie erhalten von uns einen wasserdichten 110-Liter Sack, in dem Sie Ihre persönliche Ausrüstung und Schlafsack aufbewahren können. Dieser Sack kommt mit auf die Pulka (leichter Lastschlitten).

Persönliches Material und Bekleidung, das Sie während der Tour nicht brauchen, können bei uns im Guesthouse sicher deponiert werden.

Bei einer 14-Tagetour nehmen Sie einfach etwas mehr Kleidung mit. Ein größerer Rucksack ist nicht erforderlich, weil die Kleidung in einem wasserdichten 110 Liter großen Sack auf der Pulka transportiert wird.



Der Spezialist für aktive Reise-Erlebnisse in Skandinavien

Sommer

1 – 2 Wochen

Ausrüstungsliste Zelt-Tour

Bekleidung:

- Wasserdichte Gore-Tex Regenjacke
- Wasserdichte Gore-Tex Regenhose
- Wärmebekleidung/Jacke/Pullover/Hose: Daune, PrimaLoft, Fleece
- Wasserdichte (mit Goretex), gut eingelaufene Wanderschuhe
- Trekkingsandalen, oder leichte Turnschuhe für Flussquerungen
- 2-3 kurzarm Shirts (Polyester oder Wolle)
- 1-2 langarm Shirts (Polyester oder Wolle)
- Trekkinghose, eventuell kurze Hose
- Lange Unterhose
- Unterwäsche
- 3 Paar Trekkingsocken (am besten mit viel Wollanteil)
- Sonnenhut
- Mütze
- Leichte Handschuhe

Diverses:

- Rucksack: mind. 65 Liter + 10 Liter
- Regenüberzug für den Rucksack
- Schlafsackinlett als Baumwolle, Fleece oder Seide
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Nähzeug
- Trinkflasche mind. 0,75 Liter
- Taschenmesser
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Lippenpflege
- Evtl. Fotoapparat
- Evtl. Powerbank
- Evtl. Buch/eBook

Toilettenartikel:

- Zahnbürste
- Zahnpaste
- Haarbürste oder Kamm
- Kleines Handtuch
- Bio-Waschmittel
- Persönliches

Apotheke:

- Blasenpflaster (Compeed)
- Persönliche Medikamente

Bitte verpacken Sie Ihre Kleidung und Ausrüstung zusätzlich in wasserdichte Beutel oder Tüten. (Im Sportfachhandel kann man solche kaufen). So ist Ihre Kleidung immer vor Nässe geschützt.

Bitte lassen Sie genug Platz frei in Ihrem Rucksack. Auf der Zelttour tragen wir den kompletten Proviant mit uns. Ebenfalls kommt noch ein Ein- oder die Hälfte eines Zweipersonenzeltes dazu, sowie Schlafsack, Kochgeschirr und Liegematte.

Bei einer 14-Tage-Tour nehmen Sie einfach etwas mehr Kleidung mit und einen Rucksack mit mindestens 65 + 10 Liter Volumen.



Der Spezialist für aktive Reise-Erlebnisse in Skandinavien

Winter

1 – 2 Wochen

Ausrüstungsliste Zelt-Tour

Bekleidung:

- Wasserdichte Gore-Tex Regenjacke
- Wasserdichte Gore-Tex Regenhose
- Warme Daunenjacke (Füllung 800 CUIN)
- Wärmehose Daune oder Primaloft
- Gefütterte Skihose, unter die Sie noch eine lange Unterhose anziehen können
- Gefütterte Softshellhose, unter die Sie noch eine dicke lange Unterhose anziehen können
- Wärmende Kleidung für die zweite Schicht des Zwiebelprinzips aus Fleece oder Wolle (Jacke oder Pullover)
- Warm gefütterte Trekkingschuhe oder Stiefel, die Schuhe sollen auch mit dicken Socken noch bequem sein. Der Schuh darf nicht zu eng sein.
- Funktionsunterwäsche (am besten aus Wolle) in verschiedenen Stärken), 2-3 langarm Unterhemden, 1 lange warme Unterhose
- Unterwäsche
- Mind. 3 Paar dicke Socken (am besten aus Wolle)
- VBL Socken oder Plastiktüten für die Füße
- 2 Mützen (dick und dünn)
- 1 Paar dünne Handschuhe (winddicht, am besten aus Fleece oder Softshellmaterial)
- 1 Paar dick gefütterte Handschuhe (am besten Daunenfäustlinge)
- Warme Balaclava (Sturmhaube / Maske)
- Schlafsackinlet am besten aus Fleece

Diverses:

- Trekkingrucksack (ca. 40 Liter) für Tagesproviand
- Beutel, damit Sie Ihre Ausrüstung wasserdicht verpacken können
- Schlafsackinlett
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Nähzeug
- Thermosflasche mind. 1 Liter

- Taschenmesser
- Skibrille
- Sonnencreme (ab Ende Januar)
- Sonnenbrille
- Lippenpflege
- Handcreme
- Evtl. Fotoapparat
- Evtl. Powerbank
- Evtl. Buch
- Evtl. Wärmepads (Hand- und Fusswärmer)

Toilettenartikel:

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Haarbürste oder Kamm
- Kleines Handtuch
- Persönliches

Apotheke:

- Blasenpflaster (Compeed)
- Persönliche Medikamente

Sie erhalten von uns einen wasserdichten 110-Liter Sack, in dem Sie Ihre persönliche Ausrüstung und Schlafsack aufbewahren können. Dieser Sack kommt mit auf die Pulka (leichter Lastschlitten).

Persönliches Material und Bekleidung, das Sie während der Tour nicht brauchen, können bei uns im Guesthouse sicher deponiert werden.

Bei einer zweiwöchigen Tour nehmen Sie einfach etwas mehr Kleidung mit. Ein größerer Rucksack ist nicht erforderlich, weil die Kleidung in einem wasserdichten 110 Liter großen Sack auf der Pulka transportiert wird.