



# — arctic — mountain — team —

Ihr Reiseveranstalter 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
- Mückenmittel (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.**

# — arctic — mountain — team —

Ihr Reiseveranstalter 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.**

# — arctic — mountain — team —

Ihr Reiseveranstalter 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.**

# — arctic — mountain — team —

Ihr Reiseveranstalter in Skandinavien

Sommer

1 – 2 Wochen

## Ausrüstungsliste Zelt-Tour

### Bekleidung:

- Wasserdichte Gore-Tex Regenjacke
- Wasserdichte Gore-Tex Regenhose
- Wärmebekleidung/Jacke/Pullover/Hose: Daune, Prima-loft, 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.**

# — arctic — mountain — team —

Ihr Reiseveranstalter 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 Tagesproviant
- 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.**

# — arctic — mountain — team —

Ihr Reiseveranstalter in Skandinavien

Sommer

1 – 2 Wochen

## Ausrüstungsliste Lofoten

### Bekleidung:

- Wasserdichte Gore-Tex Regenjacke
- Wasserdichte Gore-Tex Regenhose
- Warme Daunenjacke oder andere Wärmejacke
- Wärmende Kleidung für die zweite Schicht des Zwiebelprinzips aus Fleece oder Wolle (Jacke oder Pullover)
- feste, wasserdichte Wanderschuhe (mit Goretex Membran)
- Trekkingsandalen, oder leichte Turnschuhe für Flussquerungen und das Haus
- 2-3 kurzarm Shirts (Polyester oder Wolle)
- 1-2 langarm Shirts (Polyester oder Wolle)
- Trekkinghose, eventuell kurze Hose
- Lange Unterhose zum Unterziehen unter die Trekkinghose, falls erforderlich
- Unterwäsche
- 2-3 Paar Trekkingsocken (am besten mit viel Wollanteil)
- Sonnenhut
- Mütze
- Leichte Handschuhe

### Diverses:

- Rucksack: 38 - 45 Liter
- Regenüberzug für den Rucksack

- Schlafsackinlett als Baumwolle, Fleece oder Seide
- Nähzeug
- Trinkflasche mind. 0,75 Liter
- Taschenmesser
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Lippenpflege
- Evtl. Fotoapparat
- 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.**

# — arctic — mountain — team —

Ihr Reiseveranstalter in Skandinavien

Winter

1 – 2 Wochen

## Ausrüstungsliste Lofoten

### 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)
- Normale feste, wasserdichte Wanderschuhe (mit Goretex Membran) mit dicken Socken sind ausreichen **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 (gut geeignet sind auch Fäustlinge)
- Balaclava (Sturmhaube / Maske)

### Diverses:

- Trekkingrucksack (ca. 40 Liter) für Tagesproviand und Wechselkleidung für den Tag
- Beutel, damit Sie Ihre Ausrüstung wasserdicht verpacken können
- 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