

## Ausrüstungsliste - Winter

### Wir empfehlen folgende Gegenstände mitzubringen

- Schlafsack (für die Übernachtung im Wildnisdorf reicht ein Schlafsack, der als Komfortbereich 0 Grad hat. Für Übernachtungen im Iglu oder in der Zeltkote sollte der Schlafsack einen Komfortbereich von ca. -20 Grad haben, diesen erhalten Sie jedoch kostenlos von uns. (Dies gilt NICHT für den Erste Hilfe Kurs!) Ausleihe von Schlafsäcken, Info siehe unten.)
- ev. Innenschlafsack
- winddichte Jacke
- Fleecejacke/ Pullover (am besten Wolle)
- warme Hosen, möglichst keine Jeans (kalt!)
- Mütze mit Ohrenschutz
- Schal
- 2 Paar Handschuhe (Fäustlinge wärmen besser)
- 1 Paar (warme) Schuhe zum Wechseln (Wanderschuhe oder ähnliches)
- 1 Paar gefütterte Winterstiefel, am besten mit herausnehmbarem Innenschuh
- ev. Isoliersohle für die Schuhe
- Hütten- oder Hausschuhe
- Gamaschen (damit kein Schnee von oben in die Schuhe kommt)
- mehrere dicke Socken (Wollsocken wärmen auch noch bei Feuchtigkeit)
- warme Unterwäsche (auf keinen Fall Baumwolle! Am besten ist Wolle, die wärmt auch noch, wenn sie feucht ist!)
- Arbeitshandschuhe (gibt es auch gefüttert), um die anderen Handschuhe zu schonen

### Generell:

Kleidung muß **warm, winddicht** und **strapazierfähig** sein! Mehrere dünnere Kleidungsstücke sind besser als ein dickes - **Zwiebelschalenprinzip!**

- ev. Taschenmesser oder feststehendes Messer (wer möchte)
- Stirnlampe und genügend Batterien (Taschenlampe ist nicht so gut, weil man die Hände dann nicht frei hat)
- Handtücher
- Sonnenbrille oder Schneibrille; Sonnenschutzmittel (nicht Nov-Jan)
- Feuerzeug oder Streichhölzer
- bruchsicere Isolierkanne (wichtig)
- ev. Kompass, (wer möchte, nicht extra kaufen)
- leichter Tagesrucksack für Tagestouren
- Badelatschen für die Sauna, dann kann man nach der Sauna spazieren gehen, aber nicht unbedingt notwendig
- Seife, Zahnpasta, Shampoo: nach Möglichkeit biologisch abbaubar
- ev. Saunaaufguss (wer möchte)
- Fettcreme zum Eincremen gegen die Kälte, zum Beispiel Melkfett (Wichtig: **ohne** Wasser als Inhaltsstoff!)
- Photo (genügend Batterien! Begrenzte Möglichkeit, Akkus aufzuladen)
- ev. kleine Spiele, Lesestoff, Schreibzeug
- Wanderapotheke und bei Bedarf eigene Medikamente
- Personalausweis oder Reisepass

Ausrüstung, die von uns gestellt wird:

- Skimaterial: traditionelle Holzski mit Spezialbindung , passend für alle Arten von Schuhen
- Skistöcke
- Kopfkissen inkl. -bezug (Schlafsack bitte mitbringen oder ausleihen, s.u.)
- Expeditionsschlafsäcke Ajungilak: Diese sind ausschließlich für die Übernachtungen im Iglu oder in der Zeltkote gedacht und werden nur für diesen Zweck zur Verfügung gestellt.

Ausrüstung, die geliehen werden kann (Preise beziehen sich auf den gesamten Aufenthalt):

- kleines Handtuch und großes Badehandtuch.....zusammen.....5 Euro
- Schlafsack .....20 Euro
- Innenschlafsack (unbedingt erforderlich wenn Sie einen Schlafsack leihen!) ..... 5 Euro
- Gefütterte Winterstiefel von Kamik (Frontrange) für **Erwachsene** mit herausnehmbarem Innenschuh, angeblich für Temperaturen bis –40 Grad. Diese bitte im Vorfeld bei uns bestellen (mit Angabe von Schuhgröße), damit sichergestellt ist, dass die richtige Größe auch noch vorhanden ist. Es gibt Damenschuhe in Größe 6 (36/37) bis 10 (41) und Herrenschuhe in Größe 7 (39/40) bis 13 (47)....20 Euro
- Gefütterte Winterstiefel von Kamik (Pearson JR) für **Kinder** mit herausnehmbarem Innenschuh, angeblich für Temperaturen bis –40 Grad. Diese bitte im Vorfeld bei uns bestellen (mit Angabe von Schuhgröße), damit sichergestellt ist, dass die richtige Größe auch noch vorhanden ist. Die Schuhe gibt es in den Größen 31 bis 35 (jedoch nur 1 Paar pro Größe) .....10Euro

Ausrüstung, die gekauft werden kann:

- Stirnlampen