Ausrüstungsliste Erlebnistouren

(Aktivwoche Finnland, Genußtour, Lappland Safari und Schneeschuhtour Lofoten)

Winter, 1 Woche

Bekleidung:

- Wasserdichte Regenjacke
- Wasserdichte Regenhose
- 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 aus Fleece oder Wolle (Jacke oder Pullover)

- **Gefütterte Trekking-Schuhe oder Winterstiefel mit guter Passform und vollständiger Schnürung.** Der Schuh muss den Fuß auch mit dicken Socken sicher fixieren, ohne einzuengen. Zu enge Schuhe begünstige kalte Füsse, während zu wenig Halt zu Druckstellen und Blasen beim Schneeschuhlaufen führen kann.

- Warme Bekleidung: Hose und Pullover oder Jacke aus Fleece, Wolle oder Primaloft Unterwäsche (am besten aus Wolle), Unterhemden, lange Unterhose dicke Socken (am besten aus Wolle)
- 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), Sturmhaube / Buff / Maske

Diverses:

- Tagesrucksack (ca. 30 Liter) für Tagesproviant und Wechselkleidung für den Tag, eventuell Schlafsackinlett
- großes Handtuch oder Saunatuch Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Thermosflasche, mindestens 1 Liter
- Skibrille
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Lippenpflege
- Toilettenartikel, Blasenpflaster (Compeed)

Apotheke:

- Persönliche Medikamente z.B. Schmerzmittel