

Checkliste für die Ausrüstung in Norwegen

Wir empfehlen für die Tour folgende Ausrüstung

- Rucksack
- Ski-Unterwäsche (Funktionsunterwäsche, Merinowolle)
- Ski-Pulli
- Ski-Hose und –Jacke (reicht ein Stück)
- Fleece-Jacke bzw. Pullover
- Ski-Socken (nahtlos, gute Paßform, damit sich keine Blasen bilden)
- Mütze mit Ohrenbedeckung
- Handschuhe
- Sonnen- oder Skibrille
- Sonnenschutzcreme für Gesicht und Lippen
- Feuchtigkeitscreme für windige Tage
- Thermoskanne und Brotdose
- Müsliriegel und Trockenobst (für die kleine Mahlzeit zwischendurch, keine Schokolade!)
- Stirnlampe
- Rettungsdecke

Gut zu wissen

Thema Rucksack

Mit einem Tagesrucksack (25 – 35 l) können Sie noch einen zusätzlichen Pullover oder Verpflegung mit auf die Touren nehmen.

Thema Mütze

Mütze? Uncool? Wissen Sie, daß der Kopf einer Fläche von 70 % des Rückens entspricht? Und ohne Jacke oder Hemd gehen wir auch nicht raus...

Thema Funktionsunterwäsche

Baumwollunterwäsche nimmt den Schweiß zwar auf, kann ihn aber nicht von innen nach außen transportieren, man beginnt schnell zu frieren und erkältet sich dadurch. Funktionsunterwäsche hingegen kann das und man spürt weder ein Kälte- noch ein Nässegefühl auf der Haut.

Thema Zwiebelprinzip

Wie die Zwiebel: Wenn man sich mehrschichtig anzieht, kann man seine Kleidung der Temperatur anpassen, denn wenn die Sonne scheint, können ein Ski-Unterhemd, ein leichter Ski-Pulli und eine winddichte Skijacke ausreichend sein. Haben wir dagegen Wind, sind eine Ski-Unterhose sowie ein Fleece empfehlenswert, denn dann wird es richtig kalt.