

Ich packe meinen Koffer/Rucksack ...

Wir empfehlen folgende Ausrüstung mitzubringen:

- * Gültiger Personalausweis oder Reisepass.
- * Schlafsack mit Komfortbereich bis 0°C
- * Kleines Stück Isomatte als Sitzunterlage für Pausen. (optional)
- * Rucksack oder Koffer, bzw. große Reisetasche.
- * Daypack/Tagesrucksack für die Skitouren
- * Thermoskanne. Stahl-Kannen sind robust und isolieren sehr gut.
- * **Wichtig:** Stirnlampe, damit man die Hände zum Arbeiten frei hat
- * Allzwecktaschenmesser (optional, auf jeden Fall nicht ins Handgepäck)
- * Sonnenbrille (Dez/Jan nur für Menschen mit empfindlichen Augen wegen dem Schnee)
- * Feuerzeug, Streichhölzer,
- * Schreibzeug, Bücher, Spiele, Musik
- * Geld (Schwedische Kronen).
- * Kamera, Fotozubehör. Achtung: Batterien und Akkus verlieren bei extremer Kälte schnell ihre Leistung. Nah am Körper tragen. Taschenöfen können nützlich sein. Da es in Solberget keinen Strom gibt, bitte genügend Reservebatterien mitnehmen, zur Not können Sie aber auch mal einen Akku an die Solaranlage hängen, wenn die Sonne scheint☺, bitte Ladegerät mitnehmen. Bei viel Strombedarf empfiehlt es sich, eine Powerbank (geladen) mitzubringen! Tipp: im Nachtzug nochmal alles aufladen!

Persönliche Bekleidung

- * Hosen. Trekking- und Tourenhosen sind besser geeignet als Jeans. Skihose falls vorhanden.
- * Winterpullover, Fleece. T-Shirts (in den Räumen kann es warm werden)
- * Ski- oder Trekkingjacke.
- * mehrere dicke Socken (am besten Wolle, KEINE Baumwolle) Wollsocken wärmen auch noch bei Feuchtigkeit
- * Warme Unterwäsche (am besten Wolle, KEINE Baumwolle)
- * Badelatschen für die Sauna (optional)
- * 1 Paar gefütterte Winterstiefel, am besten mit herausnehmbarem Innenschuh ev. Isoliersohle für die Schuhe
- * wer möchte: 1 Paar (warme) Schuhe zum Wechseln (Wanderschuhe oder ähnliches)
- * Arbeitshandschuhe (gibt es auch gefütterte), um die anderen Handschuhe zu schonen
- * Bei Schuhen auf rutschfeste Sohlen achten.
- * Brillenträger sollten eine Ersatzbrille und ein Brillenband, zum Sichern beim Skifahren, mitnehmen.
- * Hausschuhe oder dicke Socken. In Schweden zieht man traditionell die Schuhe an der Haustür aus.

* Fingerhandschuhe und dicke Fäustlinge zum Drüberziehen. Fäustlinge bieten der Kälte weniger Angriffsfläche und sind deshalb wärmer.

* Gamaschen/Stulpen verhindern das Eindringen von Schnee in die Ski- und Wanderschuhe.

* Schal, Tuch, Wintermütze, Stirnband, ev. Sturmhaube (optional).

Bei der Bekleidung auf das „Zwiebelprinzip“ achten. Die Außenkleidung sollte winddicht sein. Baumwollbekleidung ist für den skandinavischen Winter absolut nicht zu empfehlen. Wir empfehlen eindeutig Wolle!

Körperpflege:

Handtücher, ev. Saunahandtuch, Seife, Shampoo, Körperlotion, Zahnbürste und -creme, bitte nach Möglichkeit biologisch abbaubare Produkte, Kamm oder Bürste, Rasierzeug, Sonnen- und Lippschutzmittel und Fettcreme **auf jeden Fall**

wasserfrei, wegen Eiskristallbildung auf der

Haut) zum Einreiben gegen die Kälte, Schmerzmittel, persönliche Medikamente. Wer möchte kann auch gern einen Aufguß für die Sauna mitbringen.

Im kommenden Winter ist es auch wichtig, daß alle eine kleine Flasche

Desinfektionsmittel in der Tasche haben, sowohl für die Reise als auch vor Ort.

Selbstverständlich werden auch wir Desinfektionsmittel an vielen Plätzen auf

Solberget stehen haben, da ja Händewaschen mit warmem Wasser und 20sec lang hier in Solberget nicht so leicht möglich ist.

Ausrüstung, die geliehen werden kann (**bitte im Vorfeld bei uns bestellen!!!**):

* kl. Handtuch und gr. Badehandtuch zusammen 5 Euro

* Winterschlafsack 20 Euro (kann aus Coronagründen im Winter 2020/21 leider nicht ausgeliehen werden. Als Alternative bieten wir Bettdecken mit Bettwäsche zum Preis von 25 Euro an.

* Innenschlafsack (unbedingt erforderlich wenn Sie einen Schlafsack leihen!) 5 Euro

* Gefütterte Winterstiefel von Kamik (Frontrange) mit herausnehmbarem Innenschuh, angeblich für Temperaturen bis -40 Grad. Diese bitte im Vorfeld bei uns bestellen (mit Angabe von Schuhgröße). 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) mit herausnehmbarem Innenschuh, angeblich für Temperaturen bis -40 Grad. Diese bitte im Vorfeld bei uns bestellen (mit Angabe von Schuhgröße). Es gibt Kinderschuhe in Größe 31 bis 35

10 Euro

Ausrüstung, die gekauft werden kann falls ihr keine dabei habt:

* Stirnlampen ab 25 Euro (wir raten aber schon eine von daheim mitzubringen, unsere sind nur für Notfälle)