

Ich packe meinen Koffer/Rucksack ...

### Ausrüstung

- \* Gültiger Personalausweis oder Reisepass.
- \* Schlafsack mit Komfortbereich bis 10°C (bei Polarwinterkurs/Erste Hilfe Kurs 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 (optional)
- \* etwas Geld (Schwedische Kronen)
- \* EC Karte oder besser Kreditkarte
- \* 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 gefüttert), 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 (optional)
  - \* Schal, Tuch, Wintermütze, Stirnband oder Sturmhaube
- 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 !!! Als Hautcreme können wir die Haut und Kindercreme von Kaufmann´s empfehlen:

<https://www.kaufmanns-creme.de/produkte.php> da OHNE Wasser.

Sinnvoll kann es sein, 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
- \* Bettdecke mit Bettwäsche zum Preis von 25 Euro
- \* **Bademantel für die Sauna** zum Preis von 20 Euro **NEU!**
- \* 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 wirklich nur für Notfälle)