

Nachfolgend finden Sie unsere empfohlene Ausrüstungsliste. Um Ihr Abenteuer in vollen Zügen genießen zu können, ist eine komfortable und gute Ausrüstung von wesentlicher Bedeutung. Seien Sie also ruhig ein wenig wählerisch, was Sie auf unsere Reise mitbringen, stellen Sie sicher, dass es passt und der Aufgabe in der Arktis gewachsen ist.

## Kleidung & Schuhwerk

### **Funktionsunterwäsche mit langen Ärmeln und Beinen, keine Baumwolle (unterste Bekleidungsschicht)**

Unterste Bekleidungsschichten sind so konzipiert, Sie warm zu halten, obwohl sie zum Beispiel durch Schwitzen nass sein könnten. Aus diesem Grund darf es sich nicht um Baumwolle handeln, sondern sollte warme Wolle (z.B. Merino) oder eine andere schnell trocknende Faser sein. Wir möchten dabei betonen, dass man mehrere Schichten zur Auswahl oder zur Kombination miteinander verwenden sollte. Dies ist besser um die Körpertemperatur zu regulieren, als nur eine oder zwei sehr warme Schichten zu haben, die Ihnen schnell unangenehm werden können. Es wird empfohlen, eine Auswahl an warmer langärmeliger Funktionsunterwäsche als unterste Bekleidungsschicht mitzubringen.

### **Wollpullover, Fleece- oder PrimaLoft- Jacke (mittlere Bekleidungsschicht)**

Eine Wollschicht ist für zusätzliche Wärme immer praktisch. Wählen Sie Ihren Lieblings-Winterwoll-Pullover, der Sie warm und wohlig hält. Wenn Sie Wollpullover nicht so gern mögen, können Sie stattdessen auch eine warme Fleece- oder PrimaLoft-Jacke mitbringen.

### **Isolierte oder Fleece-Hosen (mittlere Bekleidungsschicht)**

Es wird empfohlen, ein Paar isolierte Wanderhosen als eine Art Allzweckhose mitzunehmen. Fleece-Hosen können auch nützlich sein. Von Jeans wird dringend abgeraten. Wenn Sie keine isolierten Wanderhosen besitzen, tragen Sie dann unter Ihrer Standard-Wanderhose eine sehr warme unterste Bekleidungsschicht.

### **Daunenjacke (äußere Bekleidungsschicht)**

Sie reisen im Winter nach Grönland. Also bereiten Sie sich auf die Kälte vor! Wir empfehlen, eine schöne warme Daunenjacke oder die wärmste Winterjacke mitzubringen, die Sie in Ihrem Kleiderschrank finden. Sie brauchen diese Jacke immer, wenn Sie draußen sind, sich aber nicht so viel bewegen, zum Beispiel auf einem Boot oder einer Hundeschlittenfahrt, beim Betrachten der Nordlichter oder auf kurzer Wanderung durch die Siedlungen.

### **Skihose (äußere Bekleidungsschicht)**

Halten Sie sich kuschelig warm und bringen Sie ein Paar Ski-Hosen mit nach Grönland. Diese halten Sie warm bei kalten Winden, damit Sie die arktische Winterlandschaft voll und ganz genießen können, die Sie erkunden wollen.

### **wind- und wasserdichte Jacke und Hose (äußere Bekleidungsschicht)**

Ob zum Schutz vor Wind und Schnee an Land oder vor der Gischt auf Bootstouren; Sich mit guten äußeren Schichten gegen die Elemente zu schützen, macht den Unterschied zwischen einer angenehmen und einer unangenehmen Reise. Wir empfehlen, sowohl eine winddichte/wasserdichte Jacke und eine wind-/wasserdichte Hose mitzunehmen. Gore Tex ist ein führender Hersteller von atmungsaktiver und wasserdichter Kleidung. Da Sie die meiste wind- und wasserdichte Kleidung nicht sehr warm halten wird, müssen Sie darunter ein oder zwei warme mittlere Schichten tragen.

### **warme Mütze, Schal und warme (Fleece)-Handschuhe**

Jetzt, wo Sie komplett eingekleidet sind, vergessen Sie nicht Ihren Kopf und die Hände. Die Hälfte unserer Körperwärme verlieren wir über den Kopf. Deshalb empfehlen wir, zwei Paar warme Mützen und Handschuhe sowie ein Paar warme Fäustlinge mitzubringen.

### **warmes und festes Schuhwerk**

Die richtigen Schuhe sind in Grönland außerordentlich wichtig. Sie müssen bequem, warm, und dennoch fest sein, da sie Ihre Füße schützen - Ihr größtes Kapital - und Sie den ganzen Tag lang darin laufen. Es wird empfohlen, für diese Winterreise belastbare und warme Winterstiefel sowie mehrere Paare superwarme Wollsocken mitzunehmen. Die idealen Schuhe sind: • isoliert und warm • wasserdicht oder wasserfest • stützen die Knöchel ausreichend gut • mit Anti-Rutsch-Sohle / mit gutem Profil (sowohl für vereistes Gelände als auch rutschige Bootsdecks gut geeignet) • bereits eingetragen/eingelaufen. (Es ist nicht ideal, nagelneue und ungetragene Schuhe an zu haben und sich am ersten Tag Blasen zu holen.)

## **Weitere Ausrüstung**

### **60-80 Liter Rucksack oder Reisetasche**

Es wird empfohlen, Ihre Ausrüstung in einen Rucksack zu packen. Viele der Siedlungen haben einfache Schotterpisten, die im Winter mit Eis und Schnee bedeckt sind. Dies ist zum Ziehen von Gepäck mit Rädern nicht gerade ideal. Wenn Sie keinen Rucksack besitzen, ziehen Sie eine weiche Reisetasche einem Hartschalenkoffer vor.

### **20-30 Liter Tagesrucksack**

Es ist empfehlenswert auch einen kleinen faltbaren Tagesrucksack mitzubringen, der ein bis zwei zusätzliche Kleidungsschichten und eine Thermoskanne bei kurzen Ausflügen aufnehmen kann.

### **Sonnenschutz, Lippenpflege**

Auch wenn Sie Grönland im Winter besuchen, empfehlen wir Sonnenschutz und Lippenbalsam mitzubringen. Wenn die Sonne scheint, kann die Reflexion vom Wasser und in der Nähe von Eisbergen eine heftige Sonnenabstrahlung verursachen.

### **Sonnenbrille**

Da die Sonne im Winter recht niedrig steht, ist es gut, eine Sonnenbrille dabei zu haben.

### **Wasserflasche**

Versorgen Sie sich mit ausreichend Wasser während Ihrer Aktivitäten in Grönland. Es wird empfohlen, Ihre eigene Wasserflasche oder Thermosflasche mitzubringen. Diese können Sie mit frischem, sauberem Grönlandwasser füllen.

### **Kamera/Fernglas**

Es gibt mehr als 10.000 tolle Dinge zu sehen und zu erinnern - Eisberge, die aus jedem Blickwinkel anders aussehen, kleine bunte Häuser am Rand der Hügel, tanzende Nordlichter und natürlich die süßen Schlittenhunde. Wir empfehlen Ihnen daher eine Kamera mitzunehmen, sei es ein Smartphone oder eine Spiegelreflexkamera.

Bitte [kontaktieren Sie uns \(https://greenlandtours.com/de/kontakt/\)](https://greenlandtours.com/de/kontakt/), falls Sie weitere Fragen zur Ausrüstung haben.

Quelle (<https://greenlandtours.com/de/ausruestungsliste/#073b2754>)

©Greenland Tours - greenlandtours.com, 28. Januar 2020