

Packliste

Alpiner Osten



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.

Wir empfehlen Ihnen Ihre wichtigste Ausrüstung als Kabinengepäck einzuplanen bzw. entsprechende Kleidung/Schuhe am Körper zu tragen, wie z.B. Schuhe, Hosen, Fleece, warme und wasserdichte Jacke, Funktionsunterwäsche, Mütze, Handschuhe und alles andere was Sie als wichtig erachten. So sind Sie bei Verlust Ihres eingepackten Gepäcks ausreichend ausgerüstet um Ihre Tour beginnen zu können.

Ihr Gepäck wird in Grönland auf Booten mit begrenzten Kapazitäten (Volumen & Gewicht) transportiert. Bitte bringen Sie daher nur 15kg an Gepäck mit und verstauen Sie dies in einer weichen Reisetasche oder ähnlich.

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 sollten stattdessen aus leichter Wolle (z.B. Merinowolle) oder einer anderen schnell trocknenden Faser sein. Basisschichten halten Sie auch warm, wenn zum Beispiel Ihre äußeren Schichten nicht völlig wind- oder wasserdicht sind. 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 daher empfohlen, eine Auswahl an langärmeliger Funktionsunterwäsche als unterste Bekleidungsschicht mitzubringen.

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

Eine Wollschicht ist für zusätzliche Wärme immer praktisch. Es sollte nicht Ihr dickster Winterpullover sein, aber es sollte etwas sein, bei dem Sie das Gefühl haben, das es Sie warmhalten könnte und gemütlich wäre, wenn Sie ein anhaltendes Kältegefühl hätten. Es wird empfohlen, einen leichten bis mittelschweren Wollpullover oder eine Fleece- oder PrimaLoft-Jacke mitzubringen.

Allzweck- oder Fleece-Hosen (mittlere Bekleidungsschicht)

Wenn Sie sich an Land befinden und es trocken ist, wird die wasserdichte Hosenschicht nicht notwendig sein, aber Sie werden mehr als eine Basisschicht benötigen. Es wird empfohlen, ein Paar leichte, lose atmungsaktive Hosen als eine Art Allzweckhose mitzubringen. Fleecehosen können nützlich sein, wenn Ihnen schnell kalt wird. Von Jeans wird dringend abgeraten.

atmungsaktive Jacke (äußere Bekleidungsschicht)

Wenn Sie sich an Land befinden und es trocken ist, wird die wasserdichte Jackenschicht nicht notwendig sein, aber Sie werden mehr als eine Basisschicht benötigen. Es wird empfohlen, eine leichte Jacke oder sogar eine Weste mitzubringen. Leichte bauschige Jacken eignen sich gut.

wind- und wasserdichte Jacke und Hose (äußere Bekleidungsschicht)

Ob zum Schutz vor Wind und Regen 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.

wattierte Jacke (e.g. Prima-Loft oder Daune)

warme Mütze, leichte (Fleece)-Handschuhe

Ein bisschen Wind, ein kolossaler Eisberg in der Nähe und selbst Nebel können die Lufttemperatur mehr beeinflussen, als Sie sich vorstellen können, und dies kann sich insbesondere bei Bootstouren noch verstärken. Auch wenn es Sommer ist und kein einziges Fleckchen Schnee zu finden ist, müssen Sie einige winterliche Sachen einpacken. Es wird empfohlen, eine warme Mütze und Handschuhe mitzubringen. Als leichte Version bietet es sich auch an, einen Buff um den Kopf oder um den Hals zu tragen.

Wanderschuhe

Die richtigen Schuhe sind in Grönland außerordentlich wichtig. Sie müssen bequem, warm, und dennoch fest sein, da sie Ihre Füße schützen und Sie den ganzen Tag lang darin laufen. Packen Sie also Ihre Lieblings-Wanderschuhe ein. Gute Wanderschuhe haben die folgenden Eigenschaften: - wasserdicht oder wasserfest - stützen die Knöchel ausreichend gut - mit Anti-Rutsch-Sohle / mit gutem Profil. (geeignet für sowohl felsiges Gelände als auch rutschige Bootsdecks) - bereits eingetragen/eingelaufen. (Es ist nicht ideal, nagelneue und ungetragene Schuhe an zu haben und sich am ersten Tag Blasen zu holen.)

Wollsocken

wir empfehlen 3 Paar Wollsocken aus Merinowolle, z.B. von Smartwool oder ähnlich

Weitere Ausrüstung

weiche Reisetasche (idealerweise wetterfest)

für den Transport Ihrer Ausrüstung zwischen den Camps per Boot. Bitte vermeiden Sie einen Koffer mitzubringen!

Rucksack (50L)

für extra Sachen und Essen während des Tages. Dieser Rucksack wird sicher auch genutzt für die Wanderung zur Berghütte. Er sollte Platz bieten für Schlafsack, extra Sachen sowie Essen (meist getrocknete Mahlzeiten, Dry Food) welches unter den Teilnehmern der Trekkingtour aufgeteilt wird bevor wir zur Hütte wandern.

Schuhe zum Fluss durchwaten

ein altes Paar leichte Turnschuhe eignet sich gut, die Flüsse zu durchwaten. Offene Sandalen sind für diesen Zweck nicht ausreichend.

Wanderstöcke

3-Jahreszeitenschlafsack

Handtuch - klein, schnell trocknend und leicht zu verstauen

Sonnenschutz inkl. dunkler Sonnenbrille

Wasserbehälter, Flasche oder Thermoskanne (0,5-1 Liter)

Stirnlampe

Wechselsachen für das Camp

Persönliche Erste-Hilfe-Kit inkl. Blasenpflaster

Persönliche Medikamente

Toilettenartikel (Zahnbürste, Zahnpasta, biologisch abbaubare Seife)

Ohrenstöpsel

Insektenspray, Kopfnetz & After-Bite-Spray

Der arktische Sommer ist berüchtigt für kleine lästigen Insekten wie Mücken und Fliegen. Das ist auf dem Wasser unterwegs kein Problem, aber sobald Sie auf Land treffen, werden sie Sie sicher bald genug finden. Nur eine leichte Brise wird eine natürliche Erholung von den Insekten bieten. Es wird empfohlen, Insektizide, After-Bite-Sprays und ein Moskitokopfnetz mitzubringen. Nicht sehr modern, aber auch so funktional. Es sollte möglich sein, Insektizide abhängig von der Produktverfügbarkeit im lokalen Pisisifik Lebensmittelgeschäft zu kaufen, allerdings handelt es sich hierbei um die starke, chemische, nicht umweltfreundliche Version. Wenn Sie ein naturbasiertes Produkt bevorzugen, sollten Sie Ihr eigenes mitbringen.

Brotbüchse für das Mittagessen

Optional

Gamaschen, Waden- oder Kniehöhe und breit genug für Ihre Schuhe

Neoprensocken

gut auf Touren, bei denen wir viele Flüsse zu überqueren haben

kleines Taschenmesser

kurze Hosen

Thermomatte (zum Sitzen für Mittagspausen)

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, majestätische Wale, Vogelschwärme und natürlich die süßen Schlittenhunde. Wir empfehlen Ihnen daher eine Kamera mitzunehmen, sei es ein Smartphone oder eine Spiegelreflexkamera

Power-Bank, Solar-Ladegerät für das Handy

wasserdichter Beutel (Dry bag) für extra Sachen und elektronische Geräte

Aperitif oder andere herzerwärmende Spirituosen

Vermietbar

Schlafsack in Ostgrönland (7000 ISK pro Verleih)

Bitte mit uns im voraus buchen. Die Ausrüstung selbst wird dann vor Ort in Kulusuk bezahlt.

Was von uns gestellt wird

Zelte

Isoliermatte

Besteck

Teller

Tasse

Steigeisen

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/tour/ost-groenland-trekkingreise/#equipment/963a16d5>),
©Greenland Tours - greenlandtours.com, 29. März 2023