



Trekking- & Erlebnisreise Südgrönland

Diese Aufstellung enthält die erfahrungsgemäß für diese Reiseart idealste und notwendige Ausrüstung, stellt aber nur eine Empfehlung unsererseits dar und erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte ergänzen Sie die Liste nach Ihrem persönlichen Bedarf. Beachten Sie bei der Zusammenstellung Ihrer Ausrüstung, dass ein Ersatz- o. Neukauf in Grönland unmöglich ist. Bei Ihrer Ausrüstung sollten Sie auf Qualität & gute, stabile Verarbeitung achten. Schlechtes oder unbrauchbares Equipment erschwert den täglichen Ablauf. Sonderangebote lohnen nicht, wenn sie die Reise nicht überstehen. Eine gelungene Reise hängt auch von der Ausrüstung ab!

Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre gesamte persönliche Ausrüstung sowie anteilig auch Verpflegung, Zelt und Kocher während der Trekkingtage selbst tragen müssen. Achten Sie bitte daher auf die Größe und das Gewicht Ihrer einzelnen Ausrüstungsgegenstände. Nach den ersten Trekkingtagen kommen Sie wieder nach Narsarsuaq, ebenso nach dem Igaliku - Qaqortoq Trekking. Wechselwäsche sowie Kleidung für den Flug können dort deponiert werden.

Für Fragen hierzu stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Hinweise zur richtigen Auswahl der Ausrüstung:

- Verwenden Sie bitte einen stabilen aber leichten und über längere Zeit gut zu tragenden **Tourenrucksack** mit einem Packvolumen von 65-80 Liter. Testen Sie diesen bitte vor der Reise auf längeren Wanderungen mit angepasstem Gewicht!
- Da Sie die gesamte Reise in der freien Natur und im Zelt verbringen, empfehlen wir Systemkleidung nach dem Schichtprinzip. Die ideale Trekkingbekleidung besteht aus:
 - 1.) **der Unterwäsche**
die Feuchtigkeit vom Körper ableitet (z.B. Merino)
 - 2.) **der Mittelschicht**
aus Faserpelzpullover oder Faserpelzjacke
 - 3.) **der Überbekleidung**
aus wasserdichtem aber atmungsaktivem Material (z.B. GORE-TEX).
- **Wanderstiefel** müssen stabil und bereits gut eingelaufen sein. Achten Sie bei den Stiefeln darauf, dass sie wasserdicht sind, die Sohle fest und griffig ist und der Schaft über die Knöchel reicht.
- Wählen Sie auch den **Schlafsack** mit Sorgfalt aus, der Limitbereich sollte daher bis -9 °C angegeben sein. Ein Mumienschlafsack ist empfehlenswert. Kunstfaser ist relativ groß im Packmaß, ein Daunenschlafsack bedarf bei feuchtem Klima einer regelmäßigen Pflege. Die Reise macht nur wenig Spaß, wenn Sie nachts frierend wach liegen und tagsüber dann nicht aktiv an der Tour teilnehmen können.
- Besonders wichtig ist ein Schutz gegen Wärmeverlust nach unten, ein Schlafsack ist nur so gut wie die dazu verwendete **Isomatte**.
- **Trekkingstöcke** sind sehr hilfreich wenn der Untergrund rutschig, glatt oder zerklüftet ist.

Gewichtsbeschränkung beim Gepäck:

Bitte beachten Sie die Freigepäckgrenze für Ihr Hauptgepäck auf jedem Flug von pro Person max. 1 Gepäckstück mit max. 20kg.

Achten Sie bitte auf eine leichte Zusammenstellung. Ihre gesamte Ausrüstung muss in Ihrem Rucksack/Seesack Platz finden. Die Mitnahme von Übergepäck ist teuer und belastet Sie unterwegs! Die Maximalgröße für das Handgepäck ist 55 x 40 x 20cm und max. **6 kg**.

Bitte **keine** Flüssigkeiten, Gel, Messer und sonstige spitze Gegenstände im Handgepäck befördern!



Ausrüstung:

- stabiler, leichter Tourenrucksack mit einem Packvolumen von 65-80 Liter und separater Regenhülle
- leichter Tagesrucksack mit ca. 25 Liter für Tageswanderungen, Stadt und als Handgepäck für den Flug
- Mumien Schlafsack mit Wärmekragen und wasserdichtem Packsack, Limitbereich bis -9°C
- selbst aufblasende, leichte Isomatte / Thermoluftmatratze, (z.B. *Therm-a-Rest*)
- 2 Teleskop-Trekkingstöcke für steinigtes oder rutschiges Gelände
- leichte Wasserflasche, min. 1 Liter
- kleines Sitzkissen
- Besteck (Messer, Gabel, Löffel), Tasse, tiefer Teller, Proviantdose, 1 Geschirrtuch, Spülschwamm
- Wasserdichte Beutel, Packsäcke oder Plastiktüten für Kleidung, Schmutzwäsche und Schlafsack

Kleidung und Schuhe:

- Trekkinghose, winddicht und schnelltrocknend, **keine Jeans!** (z.B. *Fjällräven G-1000 Modelle*)
- leichte Regenüberhose, wasserdicht und atmungsaktiv
- Regenjacke, wasserdicht und atmungsaktiv
- Trekkingsocken
- Faserpelzpullover, Faserpelzjacke oder Primaloft- oder Daunenjacke
- langärmelige Hemden oder leichte Pullis evtl. mit Kapuze
- T-Shirts oder kurzärmelige Hemden
- kurze Unterwäsche und zusätzlich lange Sport-/Funktionsunterwäsche
- Mütze oder Kappe gegen Sonne und Regen, Stirnband
- leichte Handschuhe, evtl. mit wasserdichtem Überhandschuh
- Schal oder Halstuch
- Wander- oder Trekkingschuhe, hoher Schaft, wasserdicht und gut eingelaufen
- leichte, schnell trocknende Schuhe oder Sportschuhe für Anreise, Lagerleben und für Bachquerungen

Persönliches: (Flüssigkeiten/Gel/Messer beim Flug bitte nicht ins Handgepäck !)

- Sonnenbrille
- Sonnenschutzcreme mit sehr hohem Lichtschutzfaktor für Gesicht und Lippen
- Waschzeug, Bioseife- und Waschmittel (beim Flug **nicht** ins Handgepäck!)
- Handtuch, für die Trekkingetappen kleines, leichtes Funktionshandtuch
- 1 - 2 Rollen Toilettenpapier
- Brustbeutel für Geld, Flugtickets und Pass oder Personalausweis
- Taschenmesser oder Multitool - auch als Messer beim Essen (beim Flug **nicht** ins Handgepäck!)
- Pfeife (zur akustischen Hilfe bei Nebel)
- Feuerzeug, kleines Nähzeug, Schreibutensilien, Adressen
- stabile, leichte Schnur, ca. 2 – 3 m Meter
- kleine Rucksackapotheke und zusätzlich die nötigen persönl. Medikamente, Magnesiumtabletten
- Compeed Pflaster im Falle von Blasen
- Mückenspray und Mosquito-Kopfnetz
- **Fotoausrüstung:** Video- oder Digitalkamera mit ausreichend Speicherkapazität. Keine Möglichkeit zum Herunterladen von Bilddateien vor Ort. Ersatzbatterien oder Akkus mit Ladegerät. Wetterfeste Fototasche.
Hinweis: Akkus können vor Ort nur sehr eingeschränkt geladen werden.
- Naschsack mit Energieriegel, Müsliriegel, Schokolade, Trockenobst, etc.
- Brillenträger: Ersatzbrille
- Reiseversicherung, stellen wir auf Wunsch gerne für Sie aus

Nicht vergessen:

- **Reisekasse:** Euro und Dänische Kronen, EC-Karte und Kreditkarte mit PIN (Meist Gebühren bei Kartenzahlung)
- **Gültiger** Reisepass oder Personalausweis
- **Reisedokumente:** Flugtickets und Gutscheine
-
-
-

Stand 12/17 Vorbehaltlich Änderungen und Irrtum