

Packliste: Schweden Eiskalt

Dokumente und Co.

- ☐ gültiger Personalausweis oder Reisepass
- ☐ EC-Karte und/oder Kreditkarte
- ☐ Krankenversicherungskarte, ggf. Nachweis Auslandskrankenversicherung

Persönliche Gegenstände

- ☐ Trekkingrucksack
- ☐ Schlafsack
- ☐ Isomatte
- ☐ Brotdose und Thermoskanne (mind. 1 Liter, am besten Stahl-Isolierkanne)
- ☐ Stirnlampe und Ersatzbatterien
- ☐ Allzwecktaschenmesser
- ☐ Feuerzeug und/oder Streichhölzer
- ☐ kleines Kissen oder Nackenrolle (auch für die Busfahrt)
- ☐ Ohropax
- ☐ Kamera, Fotozubehör, Speicherkarten, Ladegeräte, Powerbank
- ☐ persönliche Medikamente und Reiseapotheke

Bekleidung

- ☐ Winter-Outdoorjacke (absolut winddicht, gute Kapuze)
- ☐ Trekking-, Winter-, Touren- oder Softshellhose (winddicht)
- ☐ Überhose, winddicht (z.B. Regenhose)
- ☐ Zwei Pullover oder Fleecejacken (1x leicht, 1x etwas dicker)
- ☐ Socken (Kunstfaser mit Woll-Anteil, auf keinen Fall Baumwolle)
- ☐ Unterwäsche (lang, Funktionsmaterial oder Merino)
- ☐ Handschuhe (mehrere Paare)
- ☐ Mützen (Fleece oder Wolle, eine davon Sturmhaube/Balaclava)
- ☐ Schals und/oder Schlauchschals („Buff“)
- ☐ Skibrille
- ☐ Sonnenbrille mit UV-Schutz
- ☐ Daunenjacke
- ☐ Wanderstiefel (hoch, wasserdicht, imprägniert) für die Schneeschuh-Tour
- ☐ Gamaschen
- ☐ Hüttenschuhe oder Biwakschuhe
- ☐ Schlafanzug (besonders dicke, lange Unterwäsche oder leichtes Fleece)
- ☐ Isolierter Überrock- oder Überhose

Körperpflege

- ☐ Sonnen- und Lippenchutz (wasserfrei)
- ☐ Zahnbürste und Zahnpasta
- ☐ Kamm oder Bürste
- ☐ Taschentücher
- ☐ Fettcreme/Vaseline
- ☐ ggf. Rasierzeug, persönliche Hygieneprodukte

Besonderheiten beim Zelten im Winter

Bitte stellt euch bei eurer Ausrüstung auf eine größere Temperaturspanne ein. Erfahrungsgemäß liegen die Temperaturen zwischen -5 und -30°C , auch enorme Unterschiede im Tagesverlauf sind möglich. In seltenen Fällen und gegen Ende des Winters kann es auch zu Temperaturen über dem Gefrierpunkt kommen (besonders tagsüber in der Sonne). In diesen Fällen sollte man auch gegen Nässe (ggf. Nieselregen oder unter tropfenden Bäumen) geschützt sein. Hierfür ist eine winddichte Außenschicht grundsätzlich eine Outdoorjacke mit wasserdichter Membran, hilfreich.

Bekleidung

Durch die aktive Tagesgestaltung (Schneesuhwandern, Pulka ziehen etc.) benötigen die meisten relativ wenig Kleidung, aber das ist ein sehr individuelles Empfinden, auf das man hören sollte. Das Zwiebelprinzip hat sich auf jeden Fall bewährt, die Bekleidung sollte grundsätzlich atmungsaktiv und winddicht sein.

Während der Pausen und am Abend im Zeltlager ist eine zusätzliche Isolation wichtig. Eine warme Daunenjacke (ab 250 g Daunenfüllung, gerne mehr), die auch noch über ein paar Kleidungsschichten passt, ist unabdingbar. Auch eine isolierte Hose oder ein Daunenrock können hilfreich sein. Biwakschuhe mit Daunenfüllung halten die Füße warm, sobald man aus der aktiven Phase in den Ruhemodus wechselt. Sie sind klein verpackbar und trotzdem viel wärmer als Ski- oder Trekkingstiefel.

Materialien

Als Materialien kommen im Winter für Unterwäsche, Socken und Isolationsschichten Wolle/Merino, Kunstfasern wie Fleece oder Microfleece und daunen- oder kunstfasergefüllte Wärmekleidung in Frage. Baumwolle hat in diesem Bereich nichts verloren („Cotton kills!“). Als winddichte Außenschicht (Jacke und Hose) haben sich reine Tech-Textilien (mit atmungsaktiver Membran) oder auch klassische Outdoor-Textilien aus imprägniertem/gewachstem Baumwolle-Polyester-Mix bewährt.

Schlaf-Set-Up

Um bei sehr tiefen Temperaturen gut zu schlafen, benötigst du ein funktionierendes System aus Schlafsack, Isolierunterlage und Schlafbekleidung.

Als Unterlage benötigst du eine Isomatte oder mehrere mit einem Gesamt-R-Wert (Wärmedurchgangskoeffizient) von mindestens 6. Man erreicht einen ausreichenden R-Wert mit einer sehr dicken, speziellen Winter-Matte (z.B. Exped Ultra) oder mit einer Kombination aus mehreren Matten. Eine empfehlenswerte Kombi ist z.B. eine Leicht-Luftmatratze mit Isolierung (z.B. Frilufts Elphin oder VauDe Tour 5) oder eine „selbstaufblasende“ Matte (Schaumstoff-Luft-Kombi) à la Therm-a-Rest mit einer unzerstörbaren Evazote-Matte von z.B. 14mm Dicke. Damit erzielt man ausreichende R-Werte und hat gleichzeitig eine gewisse Redundanz. Das heißt, bei Beschädigung oder Verlust einer Matte hat man zumindest noch die andere.

Beim Schlafsack gilt Ähnliches wie bei der Unterlage. Man braucht viel davon. Es gibt spezielle Winterschlafsäcke mit einem theoretischen Komfortbereich von -20° und darunter. Diese sind schön warm, aber auch sehr teuer, groß, schwer und sehr speziell. Die Anschaffung lohnt sich nur, wenn du regelmäßig bei sehr tiefen Temperaturen unterwegs bist, da diese Schlafsäcke in den anderen Jahreszeiten viel zu warm sind.

Du kannst auch zwei Schlafsäcke miteinander kombinieren. Klassisch ist eine Kombi aus innerem Daunenschlafsack und äußerem Kunstfaser-Schlafsack. Ein 2-3-Seasons-Sack und eine Sommerschlafsack addieren sich zu einem brauchbaren Winter-Set-Up. Ergänzt um ein zusätzliches Inlett aus Seide, Wolle oder Fleece ist so eine Kombi durchaus für -25° gut. Der Nachteil ist das große Gesamtpackmaß- und Gewicht und das etwas umständliche Handling. Wenn die Tour mit uns deine erste Wintertour wird, empfehlen wir, einen unserer Winterschlafsäcke mit zusätzlichem Fleece-Inlett zu mieten. Das erspart die Anschaffung sehr teurer Spezial-Ausrüstung, bevor du wirklich weißt, ob Wintertouren im Zelt dein neues Lieblings-Hobby werden. Im Schlafsack trägst du lange Skiunterwäsche (nicht die verschwitzte vom Tag, sondern frische), warme Socken (wenn nötig auch die Biwak-Booties) und weitere Isolation deiner Wahl.

Rucksack

Wir werden einen Teil des Gepäcks, vor allem die schweren Dinge, in Pulkas (Gepäck-Schlitten) transportieren. Trotzdem wird jeder auch einen Rucksack tragen, in dem sich leichte, aber sperrige Dinge (Daunenjacke...) und das am Tag benötigte (Thermoskanne, Skibrille, Wechselhandschuhe...) befinden werden. Es sollte also ein richtiger Trekkingrucksack sein.

Skibrille und Sonnenbrille

Du brauchst beides! Bei Wind und Schneetreiben bist du ohne die Skibrille blind und hilflos. Die Sonnenbrille wiederum schützt dich an sonnigen Tagen vor Schneeblindheit. Beides ist unverzichtbar!

Thermosflasche

Da Wasser bei tiefen Temperaturen hart wird, ist das auf Wintertouren die normale Trinkflasche. Wir empfehlen mindestens einen Liter warmes Getränk für den Tag dabeizuhaben.

Stirnlampe

Du brauchst mindesten eine gute Stirnlampe für die dunklen Stunden im Zelt. Bei Reiseterrinen im Februar kann es auch mal vorkommen, dass man ungeplant noch während der einsetzenden Dunkelheit unterwegs ist. Ausreichend Batterien, Akkus und evtl. Powerbank gehört dazu.

Handschuhe

Du brauchst mindestens drei Paar. Winddichte Fingerhandschuhe mit einfacher Isolation; dicke, winddichte Fäustlinge für sehr kalte oder windige Tage und dünnere Fingerhandschuhe für filigrane Arbeiten im Zelt. Gerne sind die Handschuhe so konzipiert, dass man sie auch kombiniert tragen kann.

Mütze

Du brauchst mindestens zwei Kopfbedeckungen. Eine klassische Mütze (Beanie, Bommelmütze...) und eine Fleece- oder Merino- Balaclava („Sturmhaube“) als Redundanz und für die Tage mit Wind im Gesicht. Eine dritte Mütze oder ein Stirnband schadet auch nicht, vor allem wenn die Mützen unterschiedlich warm sind. Dann kannst du über die Kopfbedeckung gut deinen Wärmehaushalt regulieren.