



PACKLISTE SKILANGLAUF TAGESTOUREN

Rahmenbedingungen

Ort: 7.-14.03.2020 Saariselkä/Nordfinnland
Tageslicht: ca. 07:00-17:45 Uhr
Lage: ca. 350-550 m ü.NN
erwartete Tiefsttemperatur: -15°C

Kleidung: abhängig vom persönlichen
Temperaturempfinden - wie in
Mittelgebirgen bei dieser Temperatur
Backcountry-Skiausrüstung (Fjällski)^N

Kleidung

Winddichte Jacke und Hose
Wollunterwäsche + Wechselwäsche
Wollstrümpfe + Wechselstrümpfe
Fleecejacke oder Wollpullover
Langlaufhandschuhe^N
Skihandschuhe^N (Hardshell)
Schuhe/Kleidung für in der Hütte
(Turnschuhe, Ersatzhose)
Gamaschen
warme Weste oder Jacke (Daune) für Pausen

Ausrüstung

Fjällski^{B,K,N} (BC-Bindung, Stahlkante)
Skistiefel mit passender Bindung
Stöcke^{B,K,N} mit großem Teller
Toilettenartikel, kleines Handtuch
Ohrenstöpsel
Armbanduhr

ggfs. gewünschte Außenübernachtung^N

Isomatte, z.B. EVAzote 14 mm
Schlafsack mit pers. Komfort-Temperatur -
15°C

Tagesrucksack mit

Thermoskanne
Geld, Kreditkarte
Skibrille
Sonnenbrille und Sonnencreme
Karte, Kompass^{N,S}, Bleistift, Kartentasche
Taschenmesser oder Multitool
Stirnlampe
Tagesverpflegung
Toilettenpapier in Beutel
Rucksackapotheke (siehe Extrablatt)
Skiwachs, Korken (falls Wachsski)
Spaten^S (Lawinenschaufel)
Windsack^{N,S} (Biwaksack)
Überziehhandschuhe^N
Mütze, Balaklava, Wollhalstuch
Ergänzungskleidung

sinnvolle Ergänzungen

GPS^{N,S}, Ersatzbatterien
Mobiltelefon mit eingespeicherten Nummern
für die An- und Abreise, Ladegerät
Signalpfeife

Weitere Informationen → Rucksackapotheke

Erläuterung Anmerkungen

B – in Berlin zu leihen (Der Berg ruft, Skisport Stadl)
K – in Kiilopää zu leihen
S – in der Geschäftsstelle der Sektion Berlin zu leihen
N – weitere Hinweise auf meiner Homepage www.nordwinter.de

Nicht mitnehmen!

- Kleidung aus Baumwolle, welche direkt am Körper getragen wird - trocknet zu schlecht und ist dann zu kalt
- Anoraks mit kurzem Reissverschluss oben am Hals - zu wenig Regulierungsmöglichkeiten
- Kocher, die ausschließlich mit Gas betrieben werden - haben bei Kälte zu wenig Druck
- Spirituskocher - haben zu lange Kochzeiten und benötigen zuviel Brennstoff
- selbstaufblasende Isomatten - blasen sich nicht von selber auf
- leichte Biwaksäcke aus einfacher Folie - reißen zu leicht
- Ess-Besteck aus Metall - unangenehmes Kältegefühl im Mund
- Loipenausrüstung außerhalb von Loipen - man versinkt im Tiefschnee
- wasserdichte Reißverschlüsse - sind zu schwergängig
- stark wasserhaltige Nahrungsmittel - eignen sich nur zum Lutschen.