

## Checkliste für die Ausrüstung in Schweden

### Wir empfehlen für die Tour folgende Ausrüstung

- Rucksack, ca. 50 l oder Reisetasche (bitte keinen Koffer)
- Schlafsack, Komfort-Bereich bis 0 Grad Celsius
- Isomatte
- Festes Schuhwerk/Wanderschuhe
- Sandalen (wasserfest wäre gut)
- Regenjacke, Regenhose
- Universalseife, biologisch abbaubar
- Sonnenbrille
- Sonnenschutzcreme
- Tasse und Besteck
- Trinkflasche, ca. 1 l
- Fleece
- Taschenlampe

#### Thema Zwiebelprinzip

Wie die Zwiebel: Wenn man sich mehrschichtig anzieht, kann man seine Kleidung der Temperatur anpassen, denn wenn die Sonne scheint, wird es auch in Schweden (!) richtig heiß. Haben wir dagegen Wind, ist ein warmer Fleece-Pulli empfehlenswert, um gegen die Kühle gewappnet zu sein.

### Das raten wir Ihnen

- Spezielle schwedische Mückencreme
- Gummistiefel für die Kinder
- Größere Anzahl Plastiksäcke
- Funktionsunterwäsche
- Ein großes Tuch als Sonnenschutz
- Ein Handtuch aus Microfaser (Outdoor-Handtuch)

### Wir stellen für Sie bereit

- Zelte
- Kanus
- Kocher
- Verpflegung u.ä.

#### Thema Funktionsunterwäsche

Baumwollunterwäsche nimmt den Schweiß zwar auf, kann ihn aber nicht von innen nach außen transportieren, man beginnt schnell zu frieren und erkältet sich dadurch. Funktionsunterwäsche hingegen kann das und man spürt weder ein Kälte- noch ein Nässegefühl auf der Haut.

#### Thema Rucksack

Ein Tagesrucksack sollte nicht schwerer als 8 kg sein, sonst verlieren Sie schnell den Spaß. Testen Sie vor Beginn der Tour das Gewicht und lassen Sie alles Überflüssige zu Hause. Richten Sie Ihr Gepäck nach der Länge Ihrer Tour, ein Mehrtages-rucksack sollte ein Gewicht von 15 kg keinesfalls überschreiten.