

Allgemeine Hinweise zur Kleidungswahl für Schlittenhundexpeditionen:

Wir empfehlen generell das bewährte Zwiebelprinzip bei der Bekleidungswahl. Das bedeutet: Ein mindestens 3-lagiger Mix aus wärmender und atmungsaktiver Bekleidung.

In einem Beratungsgespräch helfen wir gerne mit der individuellen Ausrüstungsplanung.

Generell sollte die erste Schicht, also die körpfernächste Schicht, aus langer Thermounterwäsche und dicken Socken bestehen. Diese Schicht transportiert den Schweiß von der Haut ab und hält den Körper warm. Merinowolle oder Synthetik sind bewährte Materialien. Von Baumwolle raten wir ab, da diese Feuchtigkeit speichert und den Körper so auf Dauer auskühlt.

Als ideale Schicht zwischen wärmender Unterwäsche und wetterfester Außenbekleidung empfehlen wir Kleidung aus Fleece, da dieses schnell trocknet und so den Körper wärm hält. Doch Fleece ist nicht gleich Fleece, so gibt es 100er, 200er und 300er Fleece. Die Zahlen beziehen sich auf das Gewicht in Gramm pro Quadratmeter. Dementsprechend ist das 100er Fleece das Leichtgewicht, jedoch mit der geringsten Wärmeleistung und das 300er das dickste und wärmste Fleece. Bewährt haben sich Fleecejacken unter denen man noch eine Schicht aus Wolle (z.B. einen Wollpulli) tragen kann. So kann bei erhöhter Anstrengung (z.B. Unterstützung der Hunde beim Bergauffahren) schnell eine Schicht ausgezogen werden.

Die oberste Schicht besteht aus einer wind- und wasserabweisenden Jacke und Hose bzw. Overall. Ob die Wahl auf eine Jacke und Hose oder einen Overall fällt liegt an den persönlichen Vorlieben, grundsätzlich ist beides gut für eine Hundeschlittentour geeignet, solange diese wind- und wasserfest sind. Der Vorteil von einem zweiteiligen Set aus Jacke und Hose ist, dass bei Anstrengung die Kleidung leichter angepasst werden kann (z.B. durch das Ausziehen der Jacke). Zudem solltest du unbedingt darauf achten, dass mit der Anzahl der getragenen Pullover und Unterhosen dein Körperumfang erheblich zunimmt. Die Jacke oder der Overall sollten immer noch leicht und luftig sitzen und keinesfalls deinen Bewegungsfreiraum einengen.

Weiterhin empfehlen wir wasserdichte Stiefel (sog. Arctic Boots) mit Innenschuhen, ein Buff bzw. einen Schal sowie eine warme Mütze, welche die Ohren vollständig bedeckt (ggf. mit Ohrklappen). Zudem gehört ein Paar dicke wind- und wasserdichte Fäustlinge und ein Paar Fingerhandschuhe, zum Anspannen und Versorgen der Hunde mit zur Grundausstattung jedes Mushers. Bis ca. Mitte/Ende Januar gilt die sogenannte Polarnacht, d.h. die Sonne steigt nicht über den Horizont. Eine gute Stirnlampe ist daher unabdingbar. Mit Rückkehr der Sonne solltest du neben einer Sonnenbrille bzw. Skibrille auch einen guten UV-Schutz einpacken.

Abschließend möchten wir darauf hinweisen, dass in Skandinavien stets mit Kälteeinbrüchen zu rechnen ist. Die Durchschnittstemperatur in Nord-Norwegen beträgt -1 Grad Celsius. In den Wintermonaten gibt es Minustemperaturen von bis zu -40 Grad Celsius. Der Januar ist der kälteste Monat des Jahres, mit einer durchschnittlichen Temperatur von ca. -13°C. Starke Temperaturunterschiede während einer Tour sind normal. Außerdem herrscht auf den Touren meist stetiger Wind. Entsprechend sollte die Kleidung geplant werden. Da eine Expedition auch eine sportliche Aktivität ist, ist darauf zu achten, dass die Kleidung schnell und einfach den Erfordernissen anzupassen ist. Das Temperaturempfinden eines Menschen ist individuell, das Wissen über das eigene Temperaturempfinden ist ein wichtiger Vorbereitungsschritt für die Expedition. Bitte nimm dir ausreichend Zeit deine Bekleidung zu planen. Sollten dir bei der Vorbereitung Fragen aufkommen, sind wir dir jederzeit bereit beratend zur Seite zu stehen.

Teile der genannten Ausrüstung können kostenfrei vor Ort geliehen werden. Die Ausrüstung vor Ort ersetzt jedoch nicht eine vorausschauende Planung sowie selbst mitgebrachte Ausrüstung, da ihr natürlich nur so auf eure individuellen Bedürfnisse eingehen und die Bekleidung auf eure persönliche Temperaturempfindlichkeit anpassen könnt. Bitte sprecht uns an, wenn ihr Beratung braucht.

Teile der Ausrüstung findest du in unserem Amazon Shop unter:

<https://www.amazon.de/Shop/Nordgehen>

Packliste Nord-Norwegen

	Leihbar?	Kaufbeispiel
Ausrüstung		
Schlafsack <input checked="" type="checkbox"/> Ca. bis -30°C	ja	Kunstfaserschlafsack Anapurna der Marke Husky, bis -28°C (amazon)
Isomatte <input checked="" type="checkbox"/> ca. 10 cm dick	ja	LCP Sports Adventure Selbstaufblasende Isomatte LxBxH 200 x 66 x 10 cm
See-, Rucksack oder Tasche <input checked="" type="checkbox"/> nach Möglichkeit wasserfest		Transporttasche Duffel Trek 500 Extend 40 bis 60 Liter (Decathlon)
Messer		Morakniv Companion Messer
Thermosflasche	ja	
Sonnencreme (ab Mitte Januar)		
Skibrille/Sonnenbrille (ab Mitte Januar)		
Stirnlampe <input checked="" type="checkbox"/> inkl. Ersatzbatterien/-akkus		Ledlenser H15R Core
Fotoausrüstung <input checked="" type="checkbox"/> inkl. Ersatzbatterien		
Für Brillenträger: ggf. Ersatzbrille <input checked="" type="checkbox"/> Zudem sollten die Gestelle nicht aus reinem Kunststoff bestehen, da dieser bei Kälte schnell zerbröselt. <input checked="" type="checkbox"/> Noch besser: Kontaktlinsen (dann bitte Skibrille nutzen)		
Nach Bedarf: Ohrenstöpsel für einen ruhigen Schlaf		

Handtuch <input checked="" type="checkbox"/> nach Möglichkeit schnell trocknend		Nabajji Mikrofaser-Badetuch
Persönliche Hygieneartikel		
Powerbank		
Kleidung		
Unterwäsche		
lange Unterwäsche <input checked="" type="checkbox"/> Wolle oder Polyester		z.b. von Icebreaker oder odlo
T-Shirts / Longsleeves <input checked="" type="checkbox"/> nach Möglichkeit Funktionsshirts		
Fleecejacken		
dicker Pullover <input checked="" type="checkbox"/> Wolle oder Fleece		
Wollsocken mind. 2 Paar <input checked="" type="checkbox"/> Unterschiedliche Dicke		Dicke Socken: Smartwool Mountaineering Extra Heavy Crew Unisex – Wandersocken Dünne Socken: Smartwool Outdoor Sport Light Crew 2er Pack Unisex - Wandersocken
Skihose und Jacke / Overall <input checked="" type="checkbox"/> wind- und wasserdicht	ja	Dickies wasserdichter Overall
Dicke Fäustlinge	ja	ManMat Handschuhe
Fingerhandschuhe oder dünne Fäustlinge		Mountain Equipment Touch Screen Glove
Schlauchschal oder Buff		Buff Polar
Arctic Boots	ja	Fox Outdoor Kälteschutzstiefel Fox -40 C
Hüttenschuhe		Falke Cosyshoes Unisex - Hüttenschuhe
Mütze <input checked="" type="checkbox"/> Ohren sollten komplett bedeckt sein	ja	Fjällräven Nordic Heater Hat
Skimaske		BRUBECK X-Pro