



## NATUR - UND WANDERERLEBNIS WESTGRÖNLAND

Diese Aufstellung enthält die erfahrungsgemäß für diese Reise 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!

### Hinweise zur richtigen Auswahl der Ausrüstung:

- Verwenden Sie bitte einen stabilen aber leichten **Tourenrucksack** oder einen großen, wasserdichten **Seesack** mit Tragegurten, eine robuste und wasserdichte **Outdoor-Reisetasche** mit Tragegurten ist ebenfalls möglich.  
Hartschalen- und/oder Rollkoffer sind **absolut ungeeignet** da sie an einzelnen Orten ohne Wege nicht vom Boot zur Unterkunft und zurück getragen oder gezogen werden können.
- 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
  - 2.) **der Mittelschicht**  
aus Faserpelzpulllover 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, es ist wichtig, dass er Sie auch bei Außentemperaturen unter 0°C warm hält. Der Limitbereich sollte daher bis ca. -5° C angegeben sein. Ein Mumienschlafsack mit Wärmekragen ist empfehlenswert. Kunstfaser ist relativ schwer und groß im Packmaß, ein Daunenschlafsack bedarf bei häufig 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, so ist ein Schlafsack nur so gut wie die dazugehörige **Iso-Matte**.
- **Trekkingstöcke** sind oft sehr hilfreich bei Wanderungen, 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. **8 kg**.

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



### Ausrüstung:

- stabiler aber leichter Tourenrucksack mit separater Regenhülle oder großer, wasserfester Seesack oder Outdoor-Reisetasche mit Tragegurten. (**Kein Hartschalen- oder Rollkoffer**)
- Tagesrucksack mit 30 - 35 Liter für Tageswanderungen, Stadt und als Handgepäck für den Flug
- Mumienschlafsack mit Wärmekragen und wasserdichtem Packsack, Limitbereich bis ca. -5°C
- Iso-Matte oder selbstaufblasende Thermoluftmatratze, (z.B. *Therm-a-Rest*)
- Leintuch, oder einfaches Spannleintuch für die Hütten- und Wanderheimübernachtungen
- 2 Teleskop-Trekkingstöcke für steiniges oder rutschiges Gelände
- leichte Wasserflasche oder Edelstahlthermosflasche, max. 1 Liter
- kleines Sitzkissen
- Besteck, Tasse, tiefer Teller, Proviant- oder Brotzeitdose, 1 Geschirrtuch
- Wasserdichte Beutel oder Plastiktüten für Schmutzwäsche

### Kleidung und Schuhe:

- leichte Regenüberhose, wasserdicht und evtl. atmungsaktiv
- leichte Regenjacke, wasserdicht und atmungsaktiv
- Trekkinghose, winddicht und schnell trocknend, **keine Jeans!** ( z.B. *Fjällräven G-1000 Modelle*)
- Anorak oder warme Jacke mit Kapuze, wasserdicht (z.B. *GORE-TEX*)
- Faserpelzpullover oder Faserpelzjacke
- langärmelige Hemden oder leichte Pullis
- T-Shirts oder kurzärmelige Hemden
- Unterwäsche und lange Sport-/Funktionsunterwäsche
- Trekkingsocken
- Mütze oder Kappe gegen Sonne und Regen
- leichte Handschuhe
- Schal oder Halstuch
- stabile Wander- oder Trekkingschuhe, hoher Schaft, wasserdicht und gut eingelaufen
- leichte Schuhe oder Sportschuhe für Anreise und Stadt

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

- Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme mit sehr hohem Lichtschutzfaktor für Gesicht und Lippen
- Waschzeug, Bioseife- und Waschmittel
- Handtuch
- Toilettenpapier für die Tage mit Zeltübernachtung, kleine Reisepackung Feuchttücher
- Kleiner Reiseföhn (nur in den Gästehäusern & Wanderheimen benutzbar, 220 V)
- Brustbeutel für Geld, Flugtickets und Pass oder Personalausweis
- Taschenmesser oder Multitool (beim Flug **nicht** ins Handgepäck!)
- Feuerzeug, kleines Nähzeug, Schreibutensilien, Adressen
- kleine Reiseapotheke und zusätzlich die nötigen persönlichen Medikamente
- Insektenschutzmittel und Mosquito-Kopfnetz
- Video- oder Digitalkamera mit ausreichend Speicherkapazität. Keine Möglichkeit zum Herunterladen von Bilddateien vor Ort. Ersatzbatterien oder Akkus mit Ladegerät. Robuste und wetterfeste Fototasche. **Hinweis:** Akkus können vor Ort nur sehr eingeschränkt geladen werden.
- Mobiltelefon (nur begrenzte Gebiete mit Empfang), Ladegerät
- Reisewecker mit neuer Batterie
- Naschsack mit Energieriegel, Müsliriegel, Schokolade, Trockenobst, etc.
- Brillenträger: Ersatzbrille
- Grönland Reiseführer und Karte
- Reiseversicherung, stellen wir auf Wunsch gerne für Sie aus

### Nicht vergessen:

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

Stand 04/19  
Vorbehaltlich Änderungen und Irrtum