# Wandern auf den Lofoten

Bitte ergänzen Sie die Liste nach Ihrem persönlichen Bedarf. Diese Aufstellung enthält die erfahrungsgemäß für diese Reise idealste Ausrüstung, stellt aber nur eine Empfehlung unsererseits dar und erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.
Beachten Sie bei der Zusammenstellung Ihrer Ausrüstung, dass ein Ersatz- oder Neukauf während der Reise nur begrenzt möglich 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 eine stabile Reisetasche oder einen großen Rucksack. Da Sie sich während der gesamten Reise meist in der freien Natur bewegen, empfehlen wir Systemkleidung nach dem Schichtprinzip. Die ideale Trekkingbekleidung besteht aus:

**1.) der Unterwäsche**
die Feuchtigkeit vom Körper wegleitet
**2.) der Mittelschicht**
aus Wollpullover oder Faserpelzjacke/Pullover
**3.) der Überbekleidung**
aus wasserdichtem aber atmungsaktivem Material (GORE-TEX).
* Wanderstiefel sollten bereits gut eingelaufen sein.
* Trekkingstöcke sind oft sehr hilfreich bei Wanderungen, wenn der Untergrund rutschig oder glatt ist.

**Übernachtungen:**
Übernachtet wird auf den Lofoten und Vesteralen in einfachen Häusern/Hütten, jeweils in Zweibettzimmern. Die Bettwäsche wird für die Teilnehmer in allen Unterkünften gestellt.
Die Endreinigung der Hütten ist im Reisepreis inkludiert.

**Literaturhinweis**:
Reiseführer: ***Lofoten selbst entdecken*** von Möbius / Ster
Karten: Cappelen-Autokarte (1:400.000)
Lofoten Touristik- und Wanderkarte (1:100.000)
Topographische Karten (1:50.000)
3 Wanderkarten (1:50.000) der drei Hauptinseln der Lofoten

## Gewichtsbeschränkung beim Gepäck:

**Bitte beachten Sie die Freigepäckgrenze für Ihr Hauptgepäck auf jedem Flug von pro Person maximal 1 Gepäckstück mit maximal 23kg.**
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!

NORDWIND
REISEN

## Reisegepäck Checkliste:

- Stabile Reisetasche oder großer Rucksack mit ca. 60 Liter Fassungsvermögen
- Tagesrucksack mit ca. 25-30 Liter für Wanderungen, Stadt und als Handgepäck
- Trekkingschuhe, feste Sohle und über Knöchel reichender Schaft, wasserdicht und gut eingelaufen
- Sportschuhe oder Halbschuhe
- Teva Sandalen oder Hütten-/Hausschuhe für die Unterkünfte
- Thermojacke oder Anorak, wasserdicht, evtl. aus GORE-TEX
- Faserpelzpullover, -jacke oder Wollpullover
- Baumwollhemden oder bequeme Pullis, T-Shirts
- Lange Wanderhose, winddicht sowie schnell trocknend, **keine Jeans! !** (z.B. *Fjällräven G-1000 Modelle*)
- Überhose, wasserdicht, evtl. aus Gore-Tex
- Socken und Trekkingsocken
- kurze Unterwäsche aus Baumwolle oder Funktionsunterwäsche
- Mütze über die Ohren reichend, leichte Handschuhe, Halstuch
- Badekleidung
- Sitzkissen für die Pausen auf den Wanderungen
- kleines Nähzeug, Schreibutensilien, Adressen
- Sonnenbrille, Sonnenschutz für Lippen und Gesicht
- Alutrinkflasche oder leichte Edelstahlthermosflasche mit max. 1 Liter
- 2 Trekkingstöcke, Teleskopbauweise
- Taschenmesser oder Muli Tool (*für den Flug im eingecheckten Gepäck verstauen!*)
- Proviantdose
- Waschzeug und 2 Handtücher
- Bio-Seife/-Waschmittel, Toilettenpapier
- Beutel & Plastiktüten für Schmutzwäsche
- Reiseapotheke und persönliche Medikamente
- Brustbeutel für Papiere, Geld und Pass
- Video- oder Digitalkamera mit ausreichend Speicherkapazität, Ersatzbatterien oder Akkus mit Ladegerät.
- **Hinweis:** Akkus können vor Ort nur eingeschränkt geladen werden.
- Kleines Fernglas
- Mobiltelefon (nur begrenzte Gebiete mit Empfang), Ladegerät
- Für Brillenträger: Ersatzbrille
- Reiseversicherung, stellen wir auf Wunsch gerne für Sie aus
- **Reisekasse**: Norwegische Kronen, zusätzlich Euro, EC-Karte und wenn vorhanden Kreditkarte.
- Mit EC-Karten kann vor Ort Geld abgehoben, aber nicht immer bezahlt werden. Mit Kreditkarten ist
- beides möglich, aber immer wird hierfür die PIN Nr. benötigt, kein Bargeldtausch in Norwegen möglich!!
- **Reisedokumente**: Flugticket und Reisegutschein
- **Gültiger Personalausweis** oder Reisepass

## Persönlicher Ausrüstungsbedarf:

Schokolade, Müsli-Riegel .....

Stand 02/26
Vorbehaltlich Änderungen und Irrtum

Maximilianstr. 17 D-87700 Memmingen Telefon +49 8331 8 70 73 E-Mail: info@nordwindreisen.de

www.NORDWINDREISEN.de