



Der Wohlfühlfaktor während den Aktivitäten wird ganz besonders bei einer Winterreise von der Bekleidung beeinflusst. An der Schneemobil- und Hundeschlittentour haben Sie nur dann Spaß, wenn Sie nicht frieren und keine kalten Füße und Hände haben. Nach dem Aufstieg mit den Schneeschuhen auf einen Bergrücken werden Sie die herrliche Aussicht nur dann genießen, wenn Ihr Unterhemd noch trocken und warm ist.

Die Anforderungen an die Kleidungsschichten ergeben sich aus 3 Fragen:

1. An welchen Aktivitäten wollen Sie teilnehmen?

Schlittenhundetouren, Schneemobilsafaris und Eisangeln sind eher passive Aktivitäten, d.h. die körperliche Anstrengung hält sich in Grenzen, der Fahrtwind auf dem Hundeschlitten und Schneemobil kühlt den Körper noch zusätzlich aus. Hier ist sehr warme und isolierende Kleidung gefordert. Bei den Schneeschuh- und Skitouren, aber auch beim Freigraben eines festgefahrenen Schneemobils gerät man eher mal ins Schwitzen, hier benötigen wir atmungsaktive, schweißtransportierende und schnell trocknende Kleidungsmaterialien.

2. Welche Wetterbedingungen sind zu erwarten, vor allem Wind, Temperatur und Niederschlag?

Unsere Winterreisen in Lappland werden von Weihnachten bis Ostern und damit über eine Zeitspanne von 3-4 Monaten durchgeführt. Während dieser Zeit gibt es i.d.R. Temperaturen zwischen -5° und -25°C , im Januar und Februar in Spitzen unter -35°C . Bereits im Februar sind die Tage wieder so lang wie in Mitteleuropa und die Wärme der Sonnenstrahlen ist wieder spürbar. Es gibt lange Phasen mit stabilen Hochs, die nur kurz von Tiefs mit Schneefall und evtl. Wind unterbrochen werden, starken Wind kann es auch bei den Touren über die Bergrücken oberhalb der Baumgrenze geben.

3. Schwitzen Sie leicht bei körperlicher Anstrengung?

Bei einigen Aktivitäten ist eine körperliche Anstrengung nicht auszuschließen. Die dabei im Körper entstehende Wärme wird über den Schweiß abgeführt. Die erste Kleidungsschicht (Unterwäsche) soll den Schweiß vom Körper weg in die zweite Kleidungsschicht transportieren. Die Schweißentwicklung ist bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Bei starker Schweißentwicklung empfiehlt sich Unterwäsche aus einem hohen Anteil mit Kunstfasern (Funktionswäsche), während bei geringerer Schweißentwicklung die Unterwäsche einen größeren Wollanteil haben kann.

Sie sehen, die Anforderungen an die persönliche Ausrüstung sind vielseitig und können sich während des Aufenthaltes und mit den einzelnen Aktivitäten ändern.

Dementsprechend sollten die Kleidungskomponenten nach dem "Zwiebelprinzip" zusammengestellt werden. Mehrere, mindestens 3-4 Kleidungsschichten bieten die Flexibilität sich den Witterungsbedingungen und den Anstrengungen während einer Wintertour anzupassen. Dabei sollten alle Kleidungsschichten atmungsaktiv und die äußere Schicht winddicht und wasserabweisend sein.

Achten Sie vorallem auf guten Schutz von Füßen, Händen und Kopf. Über den Kopf verlieren wir am meisten Körperwärme und an Händen und Füßen fängt es zuerst an zu kribbeln.

Im Rahmen unserer Komplettangebote stellen wir **Winteroveralls, Winterboots** und **Crosshelme** (Schneemobiltouren) zur Verfügung.



Sie sollten selbst mitbringen bzw. bei den Schneemobiltouren tragen:

- **Skibrille;** kann für 5 € / Tag bei uns gemietet werden, (Brillenträger sollten Kontaktlinsen bei den Touren tragen oder spezielle tiefere Skibrillen für die Sehbrille mitbringen)
- **Sturmhaube, Balaklava;** kann für 3 € / Tag bei uns gemietet werden, (sollte Nasen und Mundöffnung für Atmung haben, bei tiefen Temperaturen aber auch über den Nasenrücken gehen)
- **Gefütterte, wasserabweisende Fingerhandschuhe;** kann für 3 € / Tag bei uns gemietet werden, (Fäustlinge geben zwar wärmer, aber man hat zu wenig Gefühl), evtl. noch ein zweites dünneres Paar Handschuhe.
- mind. 2 Paar **dicke Kniestrümpfe** (in den Winterboots)
- **Lange, warme, atmungsaktive Unterwäsche** (neben den langen Unterhosen benötigen Sie i.d.R. keine weitere Hose unter dem Winteroverall, wer extrem friert kann noch eine bequeme Jogginghose anziehen)
- **2-3 Lagen warme und atmungsaktive Bekleidung für Oberkörper** (Pullover, Fleece, Softshell, ..., unter dem Winteroverall)
- **Kopfbedeckung**, z.B. wenn Sie in der Pause bei der Schneemobiltour den Helm abnehmen.

Wenn vorhanden können Sie **folgendes gerne selbst mitbringen:**

- Ski-Jacke und -Hose alternativ zum Winteroverall.
- Motorradhelm, auch Vollvisier wenn gut belüftet
- warme und wasserabweisende Winterstiefel

Für Schneeschuhwanderungen und Backcountry-Skitouren empfehlen wir eigene, feste Winterstiefel, Gamaschen (können für 2 € / Tag gemietet werden) und warme, wasserabweisende Oberbekleidung (unsere Winteroveralls sind zu warm bei körperlicher Anstrengung)

Beim Aufenthalt in den Unterkünften, Hütten, Gästezimmer, Aufenthaltsraum reichen lockere Freizeitkleidung und Hausschuhe.

Badeschlappen und evtl. Bademantel für die Sauna und Dusche.
(Handtücher und Saunatücher werden von uns bereitgestellt)

Neben Ihren persönlichen Reise- und Waschutensilien empfehlen wir für die An- und Abreise bequeme und weite Funktionshosen (bei engen Jeans kühlen die Beine schnell aus), halbhohle Schuhe, warme Oberbekleidung und Jacke. **Kopfbedeckung** nicht vergessen.