



## AUSRÜSTUNG

Die Wahl, wie man sich in kalten Klimazonen kleidet, ist eine sehr persönliche Sache. Viel hängt vom persönlichen Kälteempfinden ab, wie sensibel man selbst auf kalte Temperaturen, Nässe und vor allem Wind reagiert.

Zugunsten des eigenen Wohlbefindens vermeiden Sie es, nass zu werden - etwa durch Schweiß, Regen, unpassendes Schuhwerk oder Gischt. Eine wind- und wasserdichte Kleidung bilden einen wichtigen Schutz vor Kälte. Auch sehr enge und luftundurchlässige Kleidung ist nicht zu empfehlen, da sie die Bildung eines wärmenden Luftpolsters zwischen Haut und Kleidung verhindert. Am besten wird die Körperwärme durch Wolle, Seide und Synthetikfasern wie z.B. Polarfleece gespeichert, weniger zu empfehlen ist Baumwolle.

Eine flexible Kleidung nach dem 'Schichtprinzip' ist bedeutend ratsamer, als auf nur eine dicke und meist schwere Jacke zu vertrauen. Meist sind es gar nicht so sehr die kühlen Temperaturen, die einen Menschen frieren lassen, vielmehr noch ist es der Wind, der insbesondere nasse Kleidung in unangenehmer Weise durchdringt. Sorgen wir also vor und verhalten uns gemäß der in kalten Regionen verbreiteten Maxime:

*"Es gibt kein schlechtes Wetter - nur schlechte Kleidung!"*

- Um nicht zu schwitzen, vermeiden Sie es, zu viel anzuziehen.
- Tragen Sie wasserabweisende und atmungsaktive Kleidung nach dem 'Schichtprinzip'.
- Über die exponierten Körperteile, wie Kopf, Hände und Füße, verlieren Sie die meiste Körperwärme. Halten Sie diese warm, mit Mütze, Schal, (Faust-) Handschuhen und gefütterten Schuhen.

### **AUSRÜSTUNGLISTE**

Bitte betrachten Sie diese Liste als eine, auf langjährigen Erfahrungen mit den örtlichen Gegebenheiten beruhende Empfehlung, ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

- Strapazierfähige und warme und wasserfeste Hose
- Jeans für die Ausflüge und den Aufenthalt an Bord des Schiffes.
- Warme Unterwäsche (z.B. aus Seide oder Polypropylen)

- Wasser- und windabweisende Jacke (Gore-Tex oder Seglerkleidung sind ideal)
- Nicht zu schwere Sweatshirts oder Jacken aus Wolle oder Fleece.
- Mehrere Pullover.
- T-Shirts für den Aufenthalt an Bord.
- Fausthandschuhe (am besten zwei Paar)
- Mütze und Schal (aus Wolle oder Fleece), denken Sie auch an den Schutz Ihrer Ohren.
- Warme lange (Woll-)Socken (z.B. Skisocken), die über dünnere Socken (Baum-/Wolle, Seide, Polypropylen) gezogen werden können. Mehrere Paar einpacken, denn irgendwann werden die Füße sicher einmal nass.
- leichte Schuhe (Turnschuhe oder z.B. Teva-Sandalen) für den Aufenthalt an Bord
- Duschsandalen (bei gemeinsamer Nutzung der Duschen)
- GUMMISTIEFEL! Bitte haben Sie in jedem Fall ein Paar kniehohe, gefütterte (z.B. mit Neopren) und bequeme Gummistiefel bzw. Wandergummistiefel mit griffiger Sohle in Ihrem Gepäck. Mindestens bei jedem Landgang mit den Zodiacs (Schlauchbooten) werden Sie diese benötigen, nur mit wirklich wasserdichten und hoch abschließenden Schuhen lassen sich nasse Füße vermeiden. Die Reederei empfiehlt die Marken "Wellies" oder "Viking", in Deutschland bekannter sind z.B. "Tretorn" oder "Larca", in jedem Fall keine einfachen PVC-Stiefel verwenden! Weiter Informationen geben Outdoor-, Segel- oder Anglergeschäfte, oder im Internet z.B. unter [www.gummistiefelshop.de](http://www.gummistiefelshop.de) oder [www.larca.de](http://www.larca.de).
- Wasserfester Rucksack, um während den Exkursionen z.B. die Kamera sicher zu transportieren und die Hände frei zu haben. Denken Sie auch an einen Schutz der Foto- oder Filmkamera vor (Spritz-) Wasser.
- Kamera und jede Menge Filme. Aus Erfahrung ist es ratsam, eine Ersatzkamera mitzubringen und die doppelte Menge an Filmen wie geplant.
- Oropax bzw. Ohrstöpsel für die Nacht leisten immer wieder gute Dienste.
- Bitte bringen Sie Ihre eigenen Handtücher mit!