

Checkliste

- ☐ Rucksack (ca. 40- 45 l)
- ☐ Knöchelhohe Wanderstiefel *
- ☐ Teleskopstöcke (empfohlen) bei Knieproblem mit*
- ☐ Hüttenschlafsack (leichter aus Baumwolle oder Seide reicht) *
- ☐ Personalausweis *
- ☐ Persönliche Medikamente (Bergapotheke hat Wanderleitung dabei)
- ☐ Leichte (Hütten-)hausschuhe oder Sandalen
- ☐ Regenjacke*, -hose *
- ☐ Sonnenhut*, -brille*, -creme* (mind. LSF 30) sowie Lippenstift* mit LSF
- ☐ Leichte Mütze* oder Stirnband
- ☐ Leichte Handschuhe*
- ☐ Halstuch
- ☐ Wandersocken
- ☐ 2 lange Hosen (bequem, möglichst keine Jeans, möglichst eine etwas wärmere)
- ☐ 3-4 T-Shirts (kurz- und langärmelig)
- ☐ Unterwäsche
- ☐ Fleecejacke oder warmer Pullover
- ☐ Warme (aber möglichst leichte) Jacke
- ☐ Schlafanzug
- ☐ Handtuch und Kulturbeutel (Shampoo u.ä. möglichst in kleine Flaschen abfüllen)
- ☐ Waschlappen oder Feuchttücher in Tablettenform (gibt es in Outdoor-Shops oder online zu bestellen)
- ☐ Evtl. dünnes Tuch für die Sauna
- ☐ Trinkflasche (mind. 1 Liter)
- ☐ Thermosflasche (mind. 0,5 Liter)
- ☐ Taschenlampe (falls vorhanden), keine Ersatzbatterien – sind NICHT nötig
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Essgeschirr: Eine Essensdose und einen Löffel (möglichst leicht; für das Mittagessen während der Wanderung)
- ☐ Regenhülle für den Rucksack
- ☐ Evtl. Buch,
- ☐ Evtl. Schreibzeug
- ☐ Evtl. Fertiggerichte für die Verpflegung auf den Berghütten (siehe weiter unten)
- ☐ Evtl. Powerbank zum Aufladen von Handy u.a. (In zwei Hütten gibt es nur Solarstrom und deshalb keine Garantie, dass man Handys aufladen kann)

Die mit * markierten Dinge sind obligatorisch! Wir bitten um Verständnis.

Information zu den Übernachtungen in den Berghütten:

Fünf Nächte werden wir in einfachen Berghütten des schwedischen bzw. norwegischen Touristenverbundes verbringen. Hier werden die Gäste gebeten, sich aktiv am Hüttenleben zu beteiligen. Aufgaben wie Holz hereinbringen, Wasser von der Quelle oder vom Fluss holen, abspülen

etc. werden von den Hüttengästen selbstorganisiert erledigt. Wir als Wandergruppe werden uns natürlich ebenfalls an diesen Tätigkeiten beteiligen.

In den Hütten gibt es keine warme Dusche, und meist auch kein fließendes Wasser in der Hütte. In Hävlingen und in Rogen steht uns eine Sauna zur Verfügung. Im Waschraum bei der Sauna gibt es am Kamin aufgewärmtes Wasser um sich zu waschen.

Für die drei Nächte in Berghütten ohne Sauna empfehle ich, einen Waschlappen bzw. Trockentücher in Tablettenform (die durch Zugabe von ein paar Tropfen Wasser zu Feuchttüchern werden) für die Körperhygiene mitzubringen.

Information zu den nicht inkludierten Mahlzeiten (5x Frühstück, 5x Mittagessen, 5x Abendessen)

Die Mahlzeiten in den Berghütten sind nicht im Preis inkludiert, da die Zubereitung in den Hütten individuell erfolgt.

In den meisten schwedischen und norwegischen Berghütten ist es so, dass es einen "Proviantladen" gibt, in dem man sich bedienen kann und per Kreditkarte für die konsumierten Güter bezahlt.

Das Sortiment beinhaltet Fertigwaren für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie verschiedenste Getränke, aber auch diverse Toilettenartikel. Gefriergetrocknete Speisen für ein Mittag- oder Abendessen kosten ca. 13 Euro, ein Frühstück ca. 8 Euro, ein Bier 6 Euro.

In Deutschland und Österreich haben Outdoor-Shops oder auch Reformhäuser Fertiggerichte, oft in Bio-Qualität und zu sehr guten Preisen. Ich empfehle daher, vor der Reise ein kleines Sortiment an Fertiggerichten anzuschaffen.

Wir können diese Fertiggerichte dann mit frischen Zutaten "aufpeppen", die wir in Grövelsjön einkaufen. Auch die Blaubeeren und Preiselbeeren am Wegesrand können unseren Menüplan bereichern 😊

Für das Mittagessen unterwegs können wir entweder morgens in der Hütte Brote schmieren bzw. ein einfaches Gericht zubereiten, oder ein Fertiggericht in einer Schüssel mit warmem Wasser aus einer Thermoskanne zubereiten.

Zum Schluss noch:

Prinzipiell möglichst leicht packen, schließlich ist der Rucksack unser täglicher Begleiter. Meine Empfehlung ist ein Gewicht von max. 10 kg (mit dem Rucksack auf die Waage stellen und kontrollieren).

Bei Unklarheiten bitte unbedingt nachfragen. Wir stehen gerne für eine ausführliche Ausrüstungsberatung zur Verfügung.

unsere Ausrüstungspartner:

[Bergfreunde](#) Bergsportausrüstung zum fairen Preis

[Wildbär](#) – nachhaltige Trinkflaschen und andere Outdoor-Produkte