



RÅLUND GUESTHOUSE
Nadja Delmonico & Alex Weber

Rålund 1 – SE-933 92 Arvidsjaur

Mobile: +46 76 138 54 48 / +46 76 138 54 59

Mail: kontakt@ralund-adventure.com

Web: www.ralund-adventure.com

Richtige Kleidung für das Wintermärchen Schwedisch Lappland

Mach dich bereit für deine Reise nach Lappland, wo die Temperaturen bis auf -30°C oder mehr sinken können.

Dezember, Januar und Februar sind die kältesten Wintermonate in Schwedisch Lappland, jedoch ist es auch im November und März noch vergleichsweise kalt. Die meiste Zeit über befinden sich die Temperaturen unter dem Gefrierpunkt. Das ganze Land ist von Schnee bedeckt. Die meisten Seen und teilweise sogar das Meer frieren während dieser Zeit komplett zu.

Das Zauberwort gegen Kälte heißt Zwiebelprinzip – mehrere dünne Schichten statt einer dicken Schicht tragen. Die Luft zwischen den Schichten dient zur Isolierung. Wenn es zu warm wird, kann man einfach eine Schicht ausziehen.

Es ist zu empfehlen, hochwertige Thermounterwäsche für Ober- und Unterkörper als Grundsicht (z. B. Merinowolle) und einen Fleece- oder Wollpullover als zweite Schicht zu tragen.

Baumwolle oder Jeansstoffe sollten vermieden werden!

Warme, wasserdichte Oberbekleidung ist während des Aufenthalts in Lappland sehr wichtig. Am besten zieht man eine Skijacke und eine Skihose an. Diese trägt man über die Thermokleidung, damit man trocken und warm bleibt. Handschuhe, dicke Socken und wasserdichte Schuhe gehören ebenfalls zur Ausrüstung.

- Ski-/ Thermounterwäsche idealerweise aus Merinowolle
- Pullover aus Fleece und/oder Wolle
- Buff (Schlauchschal)
- Warme Mütze (z. B. Fellmütze und dünne Wintermütze)
- Warme, gefütterte und wasserdichte Fingerhandschuhe und wenn vorhanden, Fäustlinge, diese sind für die Hundeschlittentour geeigneter als Fingerhandschuhe!
- Unterziehhandschuhe, die man unter den dicken Handschuhen tragen kann
- Dicke Socken und Unterziehsocken mit einem hohen Anteil an (Merino-)Wolle
- Warme Wind- und regendichte (Ski-)Jacke und Hose und evtl. gefütterte Softshellhose
- Unterwäsche
- Jogginghose und/oder lockere Freizeitkleidung für abends bzw. Aufenthalt im Guesthouse
- Bikini/Badehose für Badtunna, Sauna...
- evtl. Gürtel
- Pyjama / Schlafsachen
- Isolierte wasserdichte und gefütterte Schneeschuhe/-stiefel für z. B. Huskyspaziergang und Schneeschuhwanderung
- Kleiner Rucksack für Tagestouren, Thermosflasche

Optional, aber sehr gut zu haben:

- "Kältecreme" (z. B. Vaseline) um Gesicht zu schützen (am wichtigsten ist es, Gesichtscreme und wasserhaltige Produkte zu vermeiden, diese können gefrieren)
- Sonnenbrille (kann ab Ende Januar von Gebrauch sein)
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Skibrille, Sturmhaube
- Hand- und Fußwärmer
- Ein gutes Buch für die gemütlichen Abende

Von uns zur Verfügung gestellt werden:

- äusserste Schicht Thermooverall (XS – 4XL) und Winterboots (37 – 47) für die Schneemobil- und Hundeschlittentour
- Bettwäsche, Handtücher, Saunatuch, Bademantel, Hausschuhe