

Naturkundliche Wandertouren in Lappland

Sommer 2007

Büro für ökologische Gutachten / Lappland-Exkursionen
www.polarwind.net
Dr. Pascal von Sengbusch
Kandern

Naturkundliche Wildnis- und Wandertouren im Land der Mitternachtssonne (Nordschweden) im Sommer 2007

Katalog 2007



Büro für ökologische Gutachten / Lapland-Exkursionen
Inhaber: Dr. Pascal von Sengbusch, Fuchsrain 10, 79400 Kandern
Steuernummer: 11490/09104

Ich biete im Sommer 2007 naturkundliche Wildnistouren in der schwedischen Tundra und Taiga an. Bei den Wanderungen mit Rucksack und Zelt erleben Sie hautnah die boreale Natur. Schon wenige Kilometer abseits der Zivilisation erfahren Sie die Ruhe und Weite der von Mooren, Wäldern und Seen geprägten Landschaft.

Während der Wanderungen werden in wissenschaftlich fundierter Weise die wichtigsten Zusammenhänge im Ökosystem vorgestellt. So erhalten Sie interessante Einblicke in die Waldbranddynamik der borealen Wälder, in die Entstehung und Funktion der Moore sowie in die Formenvielfalt der gletschergeprägten Landschaft. Während der Wanderung lernen wir typische Pflanzen der Tundra und Taiga kennen, die sich auf die besonderen Lebensbedingungen im hohen Norden eingestellt haben. Fleischfressende Pflanzen, leichenbewohnende Moose und meterlange Baumflechten begegnen uns auf unserem Weg. Im Vordergrund der Wanderungen steht aber das Erleben unberührter Wildnis, wobei wir uns an die Natur anpassen müssen, auf Pfaden laufen, Feuerholz sammeln, Wasser aus dem See schöpfen und in freier Natur schlafen.

Lassen Sie sich von einem erfahrenen Feldbiologen und begeisterten Waldläufer durch Urwälder und Moore führen und lernen Sie, sich abseits von Wegen zu orientieren und zurechtzufinden. Mit Kompass, Karte, GPS und unserem wachsenden Orientierungssinn suchen wir unseren Weg durch Taiga und Tundra, zelten an malerischen Plätzen unter freiem Himmel und mit etwas Glück beobachten wir Wild und Rentiere.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Blättern und Lesen!

Ihr

Pascal von Sengbusch

Das Land....

Im nördlichen Skandinavien findet der Wanderer heute in der alpinen Zone eine Tundrenlandschaft vor, die mit ihrer Vegetation und ihrem Reichtum an Gletscherspuren und Rohböden den Bedingungen ähnelt, wie sie zum Ende der letzten Eiszeit, also etwa vor 10000 - 12000 Jahren in Mitteleuropa geherrscht haben. So findet man in Nordschweden heute vielerorts die sog. Dryasheide (Dryas = Silberwurz) vor, die mit vielen kälteresistenten Pflanzenarten (die in Mitteleuropa heute nur noch subfossil oder ganz punktuell als Glazialrelikte vorhanden sind) vor mehr als 12000 Jahren auch die Vegetation der mitteleuropäischen Tundren geprägt hat.

Eine Reise in die nordschwedischen Gebirge hat damit auch den Charakter einer "Zeitreise" in die frühe Nacheiszeit und erlaubt uns eine anschauliche Vorstellung davon wie die mitteleuropäischen Landschaften einmal ausgesehen haben mögen.



So bietet die Natur im schwedisch - norwegischen Grenzgebirge heute eine Vielfalt an Bodenformen und Lebensformen der Pflanzen, die von der Allgegenwärtigkeit von Frost und von kurzen, kühlen Sommern zeugen. Fließerden, lokaler Permafrost, Steinringböden und rezente Gletscher sind dabei ebenso spannend zu untersuchen wie der Versuch der Pflanzenwelt, sich mit zahlreichen Spezialanpassungen im Frostwechselklima zu behaupten. Spezialisten finden wir auf Schneeböden, in Mooren, in eisigen Quellen, auf instabilen Fließerden, Frostbeulen und Berggipfeln.

Der alpinen Zone / Tundra steht in den tieferen Lagen der borealen Zone die Taiga gegenüber, womit die borealen Waldökosysteme gemeint sind, die v.a. von Wald-Kiefer und Fichte, aber auch von der Krummbirke aufgebaut werden. Das aus der Ferne monoton und eintönig anmutende Erscheinungsbild der Taiga entpuppt sich bei näherer Erkundung als ein faszinierendes Muster aus Mooren, Bruchwäldern, trockenen Kiefernwäldern, Wasserläufen, Schutt- und Geröllhalden, wobei häufig die gletschergeprägten Oberflächenformen die natürlichen Grenzen von Wasserläufen, Mooren und Toteislöchern bilden.

Natour 2007 – Wandern in Tundra und Taiga Lapplands Natur erleben und begreifen



Die von mir im Sommer 2007 angebotenen Wanderreisen in Lappland haben das Ziel, den Teilnehmern die Formen der gletschergeprägten Landschaft sowie deren charakteristische Vegetation vorzustellen. Die Wanderungen verstehen sich aber nicht als Exkursionen mit umfassendem Tagesprogramm, im Vordergrund steht viel mehr das Erleben unberührter Wildnisgebiete und der Abwesenheit von Zivilisation. Die Teilnehmer können sich je nach Interesse mehr oder weniger intensiv mit Fragen zur borealen Natur befassen.



Da ich mich selbst sehr gerne im Freien aufhalte, möchte ich auch den Teilnehmern vermitteln, dass mit entsprechender Ausrüstung und Sachkenntnis auch der Aufenthalt in einer lebensfeindlichen Natur als schön und bereichernd erlebt werden kann. Gerade die üppigen alpinen Zwergstrauchheiden laden dazu ein, einmal in warmer Kleidung auf dem Rücken zu liegen und den Wolken nachzuschauen. Nicht zuletzt aufgrund der langen Tage haben wir viel Zeit und es soll für jeden interessierten Teilnehmer die Möglichkeit bestehen, einmal allein eine Stunde durch die Tundra zu streifen und die unglaubliche Ruhe und die Weite der Landschaft zu erleben.



Themen wie das Feuermachen, Orientierung, Flussdurchquerung, alpines Gehen, angepasste Ausrüstung sollen bei den Touren ebenfalls nicht zu kurz kommen und wir können über das Herstellen handgefertigter Ausrüstung diskutieren.

Einen Vorgeschmack auf das Wandergebiet sowie mannigfaltige Eindrücke von früheren Wandertouren erhalten Sie in der Bildergalerie auf www.polarwind.net!

Tourenangebot

In folgenden Gebieten werden im Sommer 2007 Wandertouren angeboten:

1. Die **Abisko-Wanderung** am Torneträsk im nördlichsten Schweden bietet spektakuläre Ausblicke, landschaftliche Vielfalt und ein Erleben der ausgedehnten subalpinen Birkenwälder. **Seite 5**
2. Eine **Wanderung mit Rentieren** im Muddusnationalpark bietet die einzigartige Möglichkeit, die boreale Taiga zusammen mit den dort beheimateten und bestens angepassten Rentieren kennenzulernen. Die Rentiere tragen das Gepäck! An markanten Punkten erfahren Sie wissenswertes über das Ökosystem der Taiga. **Seite 11**
3. Die **Muddus – Taiga- und Moorwanderung** (zwischen Jokkmokk und Gällivare) bietet mit einer unglaublichen Ruhe und Abgeschiedenheit und vier Übernachtungen in der Wildnis mit Lagerfeuer Naturgenuss und echtes "Wildmarksgefühl". Das **Wildnisdorf Solberget** bietet mit zahmen Rentieren, urgemütlichen Hütten und Sauna eine reizvolle Ergänzung der Taiga-Exkursion. **Seite 12**

Abisko – Subarktis und alpine Zone



Der Abisko-Nationalpark und das Gebiet um den Torneträsk zählen zu den interessantesten Landschaften in Nordschweden, da hier ein außergewöhnlicher Reichtum an Formen, Bodentypen und Pflanzenarten vorliegt.

Dies ist nicht zuletzt dem Vorkommen von Kalk innerhalb der ansonsten weitgehend heruntergeschliffenen Grundgebirgslandschaft sowie dem punktuellen Auftreten von Permafrost geschuldet. Der Permafrost zeigt im Süd- Nordgradienten den Beginn der Subarktis an und sämtliche Ökosysteme der Hochlagen sind von Frosteinfluss und Frostwechsel geprägt.

So beherbergt das Abisko-Gebiet ein Mosaik von artenreicher Kalkvegetation und Silikatvegetation, von Mooren mit und ohne Permafrost, Moränenresten, wassergesättigten Rohböden, Fließerden, Frostbeulen, Steinringböden, Firnfeldern und abschmelzenden Gletschern. Der Blick von den Hochlagen auf den gewaltigen See Torneträsk ist einmalig und wegen der hohen nördlichen Breite (68. Breitengrad) wird es in Abisko im Juli und August nicht dunkel. Selbst Mitte Juli kann von den Bergen noch die Mitternachtssonne nördlich des Sees bewundert werden.

Im Raum Abisko (incl. Kerkesväge) biete ich eine Kombination aus zwei-, drei- und eintägigen Wanderungen an.

Angebot: 8-tägige Wanderung im Fjäll von Abisko

Teilnehmerzahl: mindestens vier, maximal acht Teilnehmer

Reisetermine: 15.08. - 23.08.07

Preis: 598 Euro (Studenten erhalten 15% Ermäßigung).

Leitung: Dr. Pascal von Sengbusch
Dipl. Geograph Ondra Marvanek

Leistungen:

- ☞ Wissenschaftlich fundierte Präsentationen über Vegetation, Geographie und Geomorphologie an allen Wandertagen.
- ☞ Ein von mir erstelltes Skriptum zu den präsentierten Inhalten.
- ☞ Transfer vom Flugplatz/Bahnhof Kiruna nach Abisko sowie von Abisko nach Kiruna mit dem Kleinbus. Transfer Abisko - Kerkesvágge und zurück mit dem Kleinbus.
- ☞ Damit Sie die sperrigen Isomatten nicht im Zug transportieren müssen, können Sie diese kostenfrei bei mir ausleihen. Ebenso können Sie einen hölzernen Wanderstock bei mir ausleihen. Zelte werden zur Verfügung gestellt, Sie dürfen auch gerne Ihr eigenes Zelt mitbringen.
- ☞ Verpflegung: Nahrungsmittel (Müsli, Nudeln, Reis, Linsen, Zucker, Brot, Marmelade, Käse, Milchpulver, Saucen, Zwiebeln, Butter, Öl, Tee, Kaffee, Schokolade) sind im Preis enthalten und werden vor den Wanderungen verteilt.
- ☞ Auf Wunsch am Abfahrtstag Fahrt mit dem Kleinbus zu einem Geschäft für Rentierprodukte / Souvenirs in Kiruna, sofern ihre Abfahrtstermine dies zulassen.

Beachten Sie meine >>Ausrüstungsliste<<!!

Unterkunft & Verpflegung

Wir übernachten an drei Tagen im Zelt in den Bergen. Fünf Nächte verbringen wir auf dem Zeltplatz der Station oder wahlweise in Vierer- oder Einzelzimmern der Tourist-Station (ca. 10 – 30 Aufpreis, je nach Kurs).

Wir kochen bei den Übernachtungen im Gebirge in den Zeltgruppen, d.h. jeweils zu zweit oder zu dritt. Bei den Übernachtungen in der Touriststation kochen wir gemeinsam.

Die Touriststation bietet im "Naturrum" (kleines Museum zur Region) schöne naturkundliche Präsentationen.

Anmerkung

Auf Wunsch aller Teilnehmer kann von Abisko ausgehend auch eine sechstägige Rundwanderung mit fünf Übernachtungen im Fjäll durchgeführt werden. Dabei ist mit einem schwereren Rucksack zu laufen (ca. 5,5 kg Proviant).

Ablauf

1. Tag

Ankunft der Teilnehmer, Belegung der Zimmer/Zeltaufbau. Nachmittags machen wir einen kleinen Ausflug zum eindrucksvollen Canyon des Abiskojacka und besuchen das Delta im Mündungsbereich. Übernachtung bei der Turiststation.

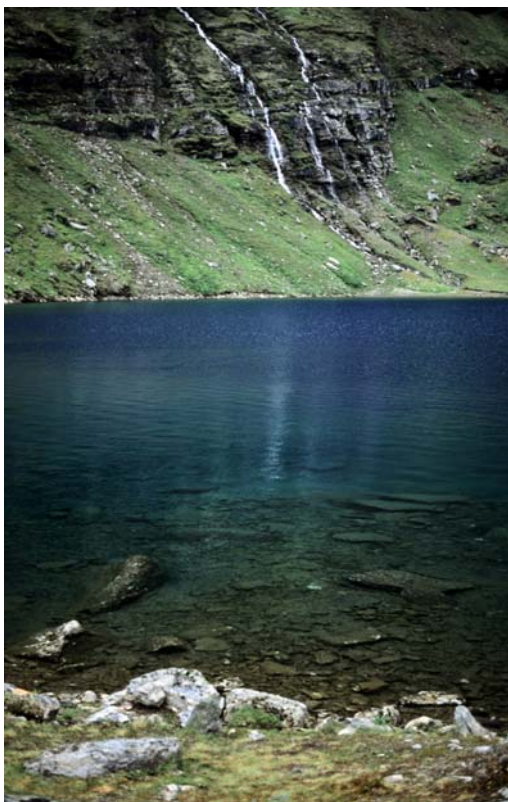
2. Tag

Tageswanderung Njulla: Wir steigen durch den subalpinen Birkenwald auf einem schmalen Pfad bergan, bis wir am Oberhang die Waldgrenze durchschreiten und die alpine Zone erreichen. Schon während des Aufstieges haben wir einen beeindruckenden Blick über den riesigen See Torneträsk. Der Njulla bietet eine außergewöhnliche Vielfalt an Oberflächenformen und ökologischen Nischen mit einem dementsprechend vielgestaltigen Mosaik der Vegetation. Eine Besonderheit ist der Artenreichtum der Dryas-Heide (Silberwurz) aufgrund von kalkreichem Gestein am Njulla. Wir schreiten vorbei an Fließerden, Frostbeulen und Schneeböden bis auf den Gipfel, wo wir einen herrlichen Rundblick auf die umgebenden Berge, den See sowie nach Norwegen haben. Wer den steilen Auf- und Abstieg scheut, kann mit dem Sessellift bis über die Waldgrenze hinauf fahren. Übernachtung bei der Turiststation.

3./4. Tag

Das u-förmige Trogtal „Lappporten“ ist das Wahrzeichen von Abisko und wegen seiner markanten Form weithin als „Tor“ zum Norden sichtbar. Da man außerdem von Lappporten aus einen sehr schönen Blick über den Torneträsk-See hat, ist es ein beliebtes Ziel für Wanderer. Auf halber Strecke liegt auf einem Felshöcker ein alter Opferplatz der Samen, „Paddus“ genannt, der sich aus dem Birkenwald erhebt und einen schönen Rundblick erlaubt.





Wir laufen von Abisko zunächst 2 km in südöstlicher Richtung durch den subalpinen Birkenwald bis wir einen malerischen, kleinen See erreichen, der ringsum von artenreichen Niedermooren umwachsen wird. Hier sehen wir die kleinste „fleischfressende“ Pflanze der Subarktis, *Pinguicula villosa* (Fettkraut). Nach weiteren drei Kilometern erreichen wir schon recht nahe der Waldgrenze den Opferplatz „Paddus“. Ein bis zwei Kilometer oberhalb von Paddus suchen wir im Bereich der Waldgrenze einen geschützten Platz und bauen die Zelte auf. Wir runden den Tag mit einem Spaziergang durch die moränen-geprägte Landschaft ab. Am Morgen laufen wir nur mit Vesper und Regenkleidung etwa drei Kilometer bergan und erreichen dann Lappporten. Dort besichtigen wir Steinringböden, Windheiden, den alten Zungenbeckensee und diskutieren allgemeine Aspekte der alpinen Zone. Nach einer Mittagsrast und dem Abbau der Zelte laufen wir hinab nach Abisko, wo wir wieder bei der Turiststation übernachten.

5. Tag

Wir besuchen das bekannte Kerkesvaggi: Das Tal bietet eine aufgrund seiner ungewöhnlich mächtigen Schuttfluren einzigartige Landschaft mit vielfältigen Spuren des Gletscherrückzuges sowie einem rezenten Nischengletscher. Mehr als 8 m große Blöcke bedecken stellenweise den Talboden. Es umfasst außerdem eine artenreiche Dryas-Heide und kalkreiche alpine Rasen. Der Karsee, der sog. Trollsjö, ist aufgrund von Plankton- und Schwebstoffarmut kristallklar und azurblau.

Wir laufen nur mit Proviant und Regenkleidung auf der westlichen Talflanke hinauf bis zur jüngsten Endmoräne, übersteigen diese und machen am schönen Karsee eine Mittagsrast. Nach einer Vorstellung der Talformen sowie auffälliger Aspekte der Vegetation laufen wir wieder hinab nach Vassijaure und fahren zurück zur Turiststation Abisko. Übernachtung bei der Turiststation.



6./7./8. Tag

Ballinvagge: beeindruckende und aufschlussreiche dreitägige Etappe zum Ballinvaggegletscher.

Wir laufen von der Turiststation zunächst südwärts auf einem Winterwanderweg und besuchen nach 3 km ein Eiskernmoor. Dann geht es weiter nach Süden bis wir nach etwa 3 km nach Osten abbiegen und durch lichte Heidebirkenwälder bergan bis zur Waldgrenze steigen, wo wir an einem sehr schön gelegenen Platz direkt über einem blockigen Wildbach campieren.

Hier gibt es auch eine schön restaurierte Torfkate in der man bei Bedarf kostenfrei übernachten kann. Am nächsten Morgen steigen wir nur mit Tagesgepäck über alpine Krähenbeeren - Heiden hinauf ins Ballinvagge, vorbei an Fließerden und Quellfluren bis wir nach etwa 7 km auf der Talsohle unterhalb des Gletschers eine riesige Quellflur erreichen, die nur noch von wenigen alpinen Pflanzen bewachsen wird. Wer möchte, steigt dann mit hinauf auf die Endmoräne und zur Gletscherzunge, wo wir die Gletscherformen diskutieren und seltene Arten wie den Schneeschimmel (*Clamydomonas nivalis*) und Steinbrecharten vorfinden. Dann geht's zurück zum Zeltlager bei der Torfkate.

Am dritten Tag laufen wir mit vollem Gepäck hinab in Richtung des Kungsleden.

Dann laufen wir wieder zurück zur Turiststation, wo wir übernachten.

9. Tag

Abfahrt vom Bahnhof Absiko, bzw. ich fahre die Fluggäste zum Flugplatz Kiruna. Auf Wunsch fahren wir vor Ihrer Heimreise (sofern ihre Abfahrtszeit das zulässt) zur Firma "Thorneus Renprodukter" in Kiruna, wo sie Rentierleder, Rentierfleisch, samisches Kunsthandwerk und andere Souvenirs kaufen können.

Anmerkung:

Ich behalte mir vor, bei schlechtem Wetter aus Sicherheitsgründen einzelne Programmpunkte zu ändern. Dann müsste zum Beispiel auf eine Besteigung des Njullagipfels oder der Endmoräne des Ballinvaggegletschers verzichtet werden.

Muddus – Nationalpark

Der Muddus-Nationalpark zählt zu den wenigen Gebieten des nordschwedischen Tieflandes, die von Entwässerungen, Kahlschlag, Wegebau und Kiefernplantagen verschont blieben. Der Muddus umfasst die für die nördlichen Landesteile typische Mischung aus weitläufigen Moorflächen, Wasserläufen und lichten Kiefern- und Fichtenwäldern. Er bietet uns daher die einmalige Möglichkeit, einen Eindruck vom Aussehen eines Waldökosystemes zu erhalten, das nicht durch Forstwirtschaft sondern durch Waldbrand und natürliche Alterung der Bäume geprägt ist.



Im August 2006 löste nach 8-wöchiger Trockenheit ein Blitzeinschlag einen Waldbrand aus, der sich vom südlichen Rand des Nationalparkes hangaufwärts fraß. Wir werden 2007 diese Flächen besuchen und die ganz frischen Brandspuren untersuchen und erklären.



Reisedaten

Rentierwanderung: 25.08. - 01.09.07, Preis 999 Euro, Leitung: Dirk Hagenbuch

Herbsttour "Taiga und Moor": 03.09. - 09.09.07 >> bei der Herbsttour gibt es i.d.R. keine Stechmücken mehr, die Birken sind gelb gefärbt und nachts kann man schon das Nordlicht sehen. Wegen Nachttemperaturen bis unter Null ist ein warmer Schlafsack erforderlich!

Leitung: Dr. Pascal von Sengbusch

Preis: 479 Euro (Studenten erhalten 15% Ermäßigung).

Teilnehmerzahl: mindestens vier, maximal acht Teilnehmer.

In den Mooren des Muddus finden sich zahlreiche interessante und spezialisierte Pflanzen wie Sonnentau, Wasserschlauch, ein winziges boreales Fettkraut und viele andere. Die Kiefern- und Fichtenwälder sind dagegen typischerweise recht monoton und artenarm, bieten aber angesichts der überall sichtbaren Brandspuren interessante Einblicke in die Dynamik borealer Waldökosysteme.

1. Wanderung mit Rentieren im Muddus

Reisetermin: 27.08.07 – 30.08.07

Leitung: Dirk Hagenbuch / Wildnisdorf Solberget

Preis: 999 Euro

Dirk Hagenbuch führt vom Wildnisdorf Solberget aus eine viertägige Wanderung mit Rentieren im Muddus-Nationalpark durch. Die Wanderung wird von einem Training mit den Rentieren in Solberget sowie einem Abschlusstag im Wildnisdorf eingerahmt. Lernen Sie diese urigen Tiere in ihrer natürlichen Umwelt, der schwedischen Taiga kennen.

Ich begleite im August 2007 diese Wanderung, so dass die Teilnehmer zusätzlich zum Spaß mit den Rentieren Wissenswertes über die Taiga und den Muddus erfahren können. Highlight ist auch bei dieser Wanderung der Besuch des zentralen, riesigen Moorkomplexes im Muddus.

Die Buchung der Reise erfolgt über das „Wildnisdorf Solberget“. Alle notwendigen Informationen sowie eine detaillierte Reisebeschreibung erhalten Sie auf www.solberget.com.



2. Sechstägige Wanderreise "Taiga und Moor" incl. Waldbrandexkursion

Ich biete im Muddus eine viertägige Wanderung an (Kartenblatt Gröna Kartan Porjus 27J SO), die von einem "Eingewöhnungstag" vor der Wanderung sowie einem abschließenden "Erholungstag" im Wildnisdorf Solberget eingerahmt wird. Bei dieser Wanderung erleben sie hautnah die schwedische Taiga mit ihrer unglaublichen Ruhe und Abgeschiedenheit. Abends sitzen wir am Feuer und mit etwas Glück können wir schon das Nordlicht beobachten.



Sie erfahren außerdem Wissenswertes über die natürlichen Waldgesellschaften der Taiga, über die Waldbranddynamik und die Waldentwicklung nach Brand. Die Landschaftsformen werden anhand eiszeitlicher Reste erläutert. Im zentralen Muddus besuchen wir ein riesiges Moor- und Seengebiet (Vogelschutzgebiet), außerdem ein kleines „Lapland-Hochmoor“. Die speziellen Lebensformen der mooreigenen Vegetation (z.B. Torfmoose und fleischfressende Pflanzen) werden vorgestellt.

Die schönste Zeit zum Wandern ist im Muddus der September, wenn die Moskitos abgestorben sind und nachts schon das Nordlicht zu beobachten ist.

Leistungen:

- ☛ Wissenschaftlich fundierte Erläuterungen über Vegetation, Geographie und Geomorphologie an allen Wandertagen.
- ☛ Ein von mir erstelltes Skriptum zu den präsentierten Inhalten.
- ☛ Am sechsten Tag Präsentation von wichtigen Pflanzenstrukturen unter dem Mikroskop
- ☛ Transfer vom Bahnhof Nattavaara, bzw. vom Flugplatz Gällivare zum Wildnisdorf Solberget, Transfer von Solberget zum Muddus und zurück zum Wildnisdorf Solberget, Transfer von Solberget zum Bahnhof Nattavaara bzw. zum Flugplatz Gällivare.
- ☛ zwei Übernachtungen im Wildnisdorf Solberget, zwei Übernachtungen in der Muddusfallet-Hütte
- ☛ Damit Sie die sperrigen Isomatten nicht im Zug transportieren müssen, können Sie diese kostenfrei bei mir ausleihen. Ebenso können Sie einen hölzernen Wanderstock bei mir ausleihen. Zelte werden zur Verfügung gestellt, Sie dürfen auch gerne Ihr eigenes Zelt mitbringen.
- ☛ Verpflegung: Nahrungsmittel (Müsli, Nudeln, Reis, Linsen, Zucker, Brot, Marmelade, Käse, Milchpulver, Saucen, Zwiebeln, Butter, Öl, Tee, Kaffee, Schokolade) sind im Preis enthalten und werden vor der Wanderung auf die Teilnehmer verteilt.
- ☛ ein gemeinsames Abendessen am ersten und letzten Abend der Reise im Wildnisdorf Solberget.

Verpflegung

Wir kochen an den vier Abenden im Muddus in den Zeltgruppen bzw. gemeinsam in der Hütte, d.h. jeweils zwei oder drei Teilnehmer kochen mit einem Spiritus-Kocher oder auf dem Gaskocher der Hütte. Am ersten und sechsten Abend kochen wir in Solberget gemeinsam ein Abendessen in der gemütlichen Küche des Gästehauses.

Ablauf

1. Tag (03.09.07):



Ich hole die Zugreisenden vormittags am Bahnhof Nattavaara ab, nach einem Einkaufsstop in Nattavaara fahren wir zum Wildnisdorf Solberget (Inhaber Dirk Hagenbuch). Dort stimmen wir uns bei einem gemeinsamen Spaziergang zum Aussichtsturm auf dem Solberg auf die boreale Landschaft ein und machen uns in Gespräch und Praxis mit dem Wandern in der Taiga vertraut. Wir packen die Rucksäcke für die Wanderung und essen gemeinsam zu Abend.

Abends kann nach Wunsch die gemütliche Sauna benutzt werden. Übernachtung in einer der Hütten des Wildnisdorfes.



2. Tag (04.09.):

Wir fahren nach dem Frühstück zum Muddus-Nationalpark (Parkplatz Skaite) und laufen nach einer Mittagspause vom Parkplatz etwa 125 Höhenmeter bergauf durch lichte, kiefern-dominierte Taiga und einzelne Fichtenwälder und Bruchwälder. Nach etwa 8 km erreichen wir in der Nähe eines beeindruckenden Wasserfalles (im Muddusälvi) die Muddusfallet-Hütte, wo wir unser Nachtlager aufschlagen. Übernachtung in der schönen Hütte des STF (Schwedischer Touristen Verein). Ein Brunnen sowie ein Plumpsklo sind vorhanden.



3. Tag (05.09.):

Ohne Gepäck laufen wir auf markierten Wegen und Holzstegen etwa 9 km weit bei leichtem Anstieg in ein weitläufiges Moorgebiet, das Muddusluobbal. Hier liegt in einer offenen Moor- und Seenlandschaft das "Herz" des Muddus. Von einem Beobachtungsturm aus haben wir einen herrlichen Blick aus der Vogelperspektive und bekommen einen Eindruck von der Weitläufigkeit der Taiga. Nach dem Rückmarsch zur Muddusfallethütte übernachteten wir ein zweites Mal dort. Die Gesamtstrecke liegt also bei 18 km.



4. Tag (06.09.):

Wir wandern bei nur 50 Höhenmetern Anstieg etwa 8 km nach Süd-Osten zum Pärkaljaure, wo wir an einem malerischen, kleinen See zelten. Unterwegs passieren wir ein Toteisloch sowie ein seltenes Lappland-Hochmoor. Mit etwas Glück finden wir das skurrile, dungbewohnende Moos *Splachnum luteum* (s.u.).

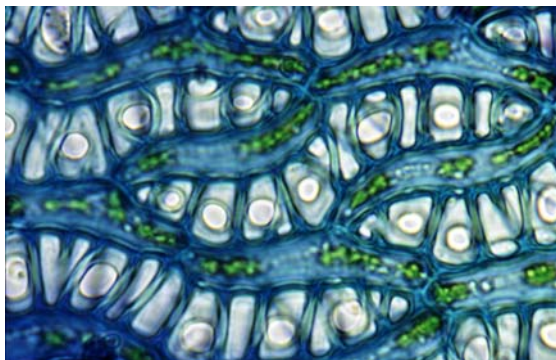
5. Tag (07.09.):

Wir laufen nach Süd-Westen zum Måskåskårså - Canyon, wo wir Block-Kiefernwälder durchschreiten und schließlich einen beeindruckenden Blick hinab in den Canyon haben. Am Rande des Canyon finden wir am Steilhang inmitten üppiger Rentierflechten eine reliktsche Gesellschaft alpiner Moose. Dann steigen wir am Rande des Canyon (keine Kletterei) hinab zum Luleälv wo wir am schönen Ufer Mittagspause machen. Dann geht es in westlicher Richtung nach Skaite. Auf dem Weg begutachten wir die frischen Spuren des Waldbrandes von 2006 und diskutieren die Brandfolgen für Kiefer, Fichte und Birke. Übernachtung im Zelt am Sand-Ufer des Luleälv (Bild links unten). Am benachbarten Rastplatz Skaite sind Brunnen und Plumpsklosett vorhanden.



6. Tag (08.09.):

Nach dem Frühstück fahren wir vom Nationalpark mit meinem Bus wieder ins Wildnisdorf Solberget. Dort lassen wir die Reise mit den Eindrücken des Wildnisdorfes sowie bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.



Nachmittags biete ich eine Demonstration mikroskopischer Pflanzenstrukturen ("Mikrokosmos der Pflanzen").



7. Tag (09.09.):

Ich fahre Sie nach dem Frühstück zum Bahnhof Nattavaara bzw. Flugreisende nach Gällivare.

Optional:

8.Tag: Wenn Sie die Gelegenheit nutzen wollen, um einen Tag in Ruhe in Solberget zu verbringen, so können Sie den 7. Tag mit Streifzügen durch die umgebende Wald- und Moorlandschaft oder auf dem idyllischen Wildnis-Gehöft verbringen und werden von mir am 8. Tag zum Bahnhof oder Flugplatz gebracht. Aufpreis für Übernachtung und Verpflegung: 25 Euro.



Specials im Muddus: Demonstration besonderer Lebensformen wie „fleisch-fressende“ Pflanzen, dung- und leichen-bewohnende Moose, aller beerentragenden Zwergsträucher (Bärentraube, Krähenbeere, Rauschbeere, Moosbeere, Heidelbeere, Preiselbeere, Multebeere) sowie der Epiphyten (Mähnenflechten, Bartflechten). Blick vom Aussichtsturm ins Muddus-Luobbal.

Körperliche Voraussetzungen



Eine gewisse Grundkondition ist zum Laufen mit schwerem Rucksack erforderlich. Man muss allerdings kein Sportler sein, um die geplanten Ziele mit Rucksack zu erreichen. Es werden genügend Erholungspausen eingelegt und das Tempo der Gruppe wird nach den schwächsten Teilnehmern ausgerichtet. Letztendlich hängt die körperliche Leistungsfähigkeit natürlich auch vom Gewicht des Rucksackes ab. Dieses lässt sich reduzieren, wenn man etwas tiefer in den Geldbeutel greift und Leichtgewichts- bzw. Hightech-Produkte kauft. Die Gewichtsersparnis sollte allerdings nie zu Lasten von Proviant und warmer Kleidung gehen!! Da alle Einzeltouren nicht länger als vier Tage gehen, müsste sich das Rucksackgewicht mit moderner Ausrüstung gering halten lassen.

Es empfiehlt sich in jedem Fall vor einer Wandertour den Rucksack zu Hause auf einer längeren Wanderung (4 – 5 Stunden) mit dem zu erwartenden Gewicht (gesamte Ausrüstung plus 1 kg pro Tag Essensgewicht) zu testen. Nur so lassen sich Überraschungen vermeiden (Rückenschmerzen, Knieprobleme, Nackenschmerzen, konditionelle Schwäche, überlastete Sehnen).

Einige Gedanken zum Leben in freier Natur

Neben allen Attraktionen und Zielen, die uns nach Schweden locken, gibt es für mich einen Aspekt, der von zentraler Bedeutung für meine Aufenthalte in Skandinavien ist: Das persönliche Erleben nahezu unberührter Natur.

Da bei den angebotenen Touren Wege abseits der Zivilisation beschritten werden, hängt der Erfolg jeder Tour auch davon ab, ob es den Teilnehmern gelingt, die natürliche Umgebung nicht als feindlich, sondern als faszinierend zu erleben. Das Ziel der Wanderungen soll vielmehr sein, sich als Teil der Natur zu fühlen, indem wir lernen, darauf zu vertrauen, dass wir unserer natürlichen Umgebung gewachsen sind. Dieser Prozess erstreckt sich in der Regel über viele Jahre und beinhaltet regelmäßige Arbeit in freier Natur, die Auseinandersetzung mit der erforderlichen Ausrüstung sowie das Erproben von Verhaltensweisen und Techniken abseits der Zivilisation.

Erst wenn man eine entsprechende Gelassenheit erlernt hat, ist es möglich, sich der Natur unbefangen zu nähern und sie (und sich selbst) zu erkunden. Die geschilderte Gelassenheit gibt uns also erst die Freiheit, uns ohne Angst und mit wirklich wachen Sinnen in der Wildnis zu bewegen. Dann bieten sich ganz neue Horizonte der Erfahrung von Natur, die dem Tagesbesucher oder Ausflugs-gast in Wildnisgebieten in der Regel unzugänglich bleiben.

Natürlich kann man im Verlauf einer einwöchigen Tour nicht gänzlich über seinen Schatten springen. Ich bin aber überzeugt davon, dass jeder Teilnehmer bei unvoreingenommenem

Herangehen zumindest einzelne (erste oder bereits fortgeschrittene) Schritte hin zu einem entspannten Erleben der Natur tun kann. Weitere Schritte können dann folgen. Ich möchte den Teilnehmern an meinen Wanderungen Gelegenheit geben, sich dem menschenleeren Wald oder der Tundra auf die eine oder andere Weise zu nähern, um sich mit der Abwesenheit der Zivilisation vertraut zu machen.

Einer der wichtigsten Effekte solcher "Gehversuche" in der Wildnis ist aus meiner Sicht, dass bei jeglichem Aufenthalt abseits der Zivilisation der Ansturm von Gefühlen (Einsamkeit, Müdigkeit, Unsicherheit) uns sehr bald dazu bringt, unser Selbstbild zu überprüfen:

- ☞ wir sind "nutzlos" (wir arbeiten nicht)
- ☞ wir sind nicht angepasst (wir beneiden die Tiere, die schwimmen, fliegen oder jagen können und noch dazu ein warmes Fell haben)
- ☞ wir können nicht sofort mit jemandem über unsere Eindrücke reden, um das Erlebte zu teilen, und fühlen uns einsam
- ☞ wir besinnen uns auf kulturelle Werte (wir fangen an zu singen, Gedichte zu schreiben oder zu malen), da die Wildnis völlig wertfrei ist

Herauskatapultiert aus unserer vertrauten Umgebung resultiert aus dieser Betrachtung unseres Daseins aus der "Ferne" häufig ein ganz neues Bewusstsein über unser Alltagsleben und das ihm zugrundeliegende Wertegerüst. Dieses Bewusstsein ist für mich eines der wertvollsten Souvenirs, die man aus der Wildnis mitbringen kann. Und im Laufe der Jahre gelingt es auch, dieses Bewusstsein, zurück im Alltag, länger als nur ein paar Tage wach zu halten.

Als fortgeschrittene Übungen zur Erfahrung von Vertrauen in die natürliche Umgebung in Nordskandinavien könnte man zum Beispiel anführen:

- ☞ sich im Dunkeln in freier Natur bewegen und sich dabei geborgen fühlen
- ☞ allein in Tundra oder Wald einen Mittagsschlaf auf dem Boden halten
- ☞ einen Fisch fangen, ausnehmen und verzehren
- ☞ das Querfeldeinlaufen in einem Wildnisgebiet (ohne Kompass und GPS) zur (Re-) Aktivierung unseres Orientierungssinnes
- ☞ das Übernachten abseits der Zivilisation
- ☞ das Schleichen und Anschleichen
- ☞ allein in einem einsamen Fluss oder See baden

Ich lade Sie dazu ein, Ihre eigenen und ganz persönlichen Erfahrungen in der nordischen Natur und "Wildnis" während einer gemeinsamen Wandertour zu machen!!

Anreise

Die Anreise nach Nordschweden erfolgt privat. Ich hole Sie dann mit meinem Bus am entsprechenden Flugplatz bzw. am Bahnhof ab und wir fahren gemeinsam ins Wandergebiet. Für die Einreise nach Dänemark und Schweden genügt ein gültiger Personalausweis.

Für die Abisko-Wanderung können Sie ein Zugticket direkt bis Abisko lösen (siehe unten). Die „Turiststation“ liegt direkt an der Bahnlinie. Flugreisende können bis Kiruna fliegen, wo Sie von mir abgeholt werden. Für die Teilnahme an der Abiskoreise ist es erforderlich, dass Sie am Tag des Reisebeginnes spätestens am frühen Nachmittag, besser jedoch bis mittags in Kiruna ankommen, damit ich Sie abholen kann und wir noch Zeit haben, die Wanderungen zu besprechen und Ausrüstung zu verteilen. Optimal wäre es wenn Sie den Zug um 17.53 Uhr in Stockholm buchen, dann erreichen Sie Kiruna vormittags um 11.00 Uhr. Entsprechend müssen Flüge so ausgewählt werden, dass Sie nicht erst abends in Kiruna ankommen.

Für die Muddus-Wanderung sollten Sie ein Zugticket bis Nattavaara (kleine Siedlung südlich von Gällivare) lösen, wo ich Sie abhole. Flugreisende können bis Gällivare fliegen und werden dort von mir abgeholt.

Mit dem Auto beträgt die Strecke nach Abisko etwa 3400 km, nach Jokkmokk (nahe Muddus) 3000 km von Freiburg aus. Je nach Fahrstil und Geschmack bietet sich der Inlandsväg an, wenn man etwas vom Land sehen will und für die Anfahrt vier Tage Zeit hat. Wenn es schneller gehen soll, empfiehlt sich die Fahrt auf der E4 von Helsingborg über Stockholm und dann am Bottnischen Meerbusen hinauf nach Piteå. Die schwedischen unbewirtschafteten Rastplätze sind viel sauberer als in Deutschland und es stehen fast immer Toiletten, Waschbecken und sauberes Wasser zur Verfügung, so dass man bei der Anreise auch auf einem Rastplatz an der E4 übernachten kann, sofern das Auto genügend Platz zum Schlafen bietet. Auf dem Inlandsweg bieten sich Möglichkeiten direkt an einem See oder Fluss zu übernachten.

Mit dem Zug muss man etwa 40 Stunden Fahrtzeit rechnen, was angesichts der Möglichkeit von Liegewagen/Schlafwagen aber recht angenehm zu ertragen ist. Als kostengünstige Möglichkeit bietet sich für die Fahrt durch Dänemark und Schweden ein 5-Tages-Scanrailticket an. Der Preis richtet sich nach dem Alter der Reisenden. Angebote für die Fahrt durch Deutschland sowie über Verbindungen ins Ausland finden Sie bei (für den Inhalt oder die Qualität der genannten Links wird keine Haftung übernommen):

<http://www.billig-bahnreisen.de/>

<http://www.bahn.de>

Zugreisen in Schweden kann man generell hier buchen: www.tagplus.se

Die Zugfahrt von Stockholm nach Lappland wird derzeit von der Firma Connex betrieben:

<http://www.connex.info>

Einen Link zur Buchung/Preisinformation (Normalpreis für die Hin- und Rückreise von Stockholm nach Abisko) finden Sie hier: [Reisebuchung](#)

Sie müssen lediglich Abfahrts-/Zielbahnhof, Reisedatum und Reiseart (Sitzplatz, Liegewagen/Schlafwagen) eingeben und "sök resa" klicken.

Besonders günstige Tickets, sog. "budgetbiljetter" werden in begrenzter Anzahl (5000) im Voraus verkauft. Die Preise liegen bei 460 - 560 SKr für Liegewagen Stockholm-Abisko.

Der schnellste Weg nach Lappland geht durch die Luft (für den Inhalt oder die Qualität der genannten Links wird keine Haftung übernommen):

Direktflüge nach Lappland (Arvidsjaur) finden Sie bei:

<http://www.fly-car.de/>

<http://www.traveltopia.de/>

Angebote für Anschlussflüge in Schweden finden Sie bei: <http://www.swedline.com/>

Preise / Buchung 2007

Abisko 8-tägige Wanderreise: 598.- Euro

Muddus 7-tägige Wanderreise: 479.- Euro

Bei Interesse und Fragen zu den Reisen kontaktieren Sie mich bitte per email:

pascal.von.sengbusch@polarwind.net

Das Buchungsformular finden Sie auf meiner homepage. Wenn Sie an einer der Reisen teilnehmen möchten, senden Sie das ausgefüllte Formular bitte an untenstehende Adresse. Sie erhalten dann umgehend von mir eine Bestätigung, einen gedruckten Prospekt mit den Reiseleistungen sowie ein Formular zum Reisevertrag.

Buchungsadresse:

Büro für ökologische Gutachten / Lappland-Exkursionen
Inhaber Dr. Pascal von Sengbusch
Fuchsrain 10
79400 Kandern



Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Haftungsbeschränkung

Ich hafte im Rahmen der Sorgfaltspflicht für:

- die gewissenhafte Reisevorbereitung;
- die Richtigkeit der Beschreibung aller im Prospekt angegebenen Reiseleistungen;
- die ordnungsgemäße Erbringung der vertraglich vereinbarten Reiseleistungen unter Berücksichtigung der geltenden Vorschriften des jeweiligen Ziellandes und -ortes.

Meine Haftung für vertragliche Schadensersatzansprüche ist gemäß § 651h BGB insgesamt auf die Höhe des dreifachen Reisepreises beschränkt, soweit ein Schaden des Gastes weder vorsätzlich noch grob fahrlässig durch mich herbeigeführt wurde und es sich nicht um einen Körperschaden handelt.

Ich hafte nicht für vermittelte Fremdleistungen (Ausflüge, Mietwagen, etc.). Dies gilt auch wenn die Reiseleitung an einer solchen Leistung teilnimmt.

2. Versicherung

Der Reisende muss sich selbst gegen Unfall und Krankheit versichern (eine sehr günstige Unfallversicherung bietet z.B. der ADAC), ebenso wird eine Reiserücktrittsversicherung empfohlen. Reisende ohne Unfallversicherung werden nicht akzeptiert. Der Reisende muss seine Reiseunfallversicherung und Reisekrankenversicherung bis spätestens drei Wochen vor Reisebeginn dem Reiseveranstalter nachweisen (Kopie des Versicherungsscheines).

3. Zahlung

Die Zahlung des Reisepreises ist innerhalb von 4 Wochen nach Abschluss der Reise zu leisten. Maßgeblich für die Rechtzeitigkeit der Zahlung ist deren Gutschrift beim Reiseveranstalter.

4. Abschluss des Reisevertrags

Ein Reisevertrag wird zwischen dem Reiseveranstalter und dem Reisenden abgeschlossen.

Der Reisevertrag kommt noch nicht dadurch zustande, dass der Reisende eine entsprechende Reiseanmeldung unterschreibt. Hierbei handelt es sich rechtlich um ein Angebot des Reisenden, das der Veranstalter noch annehmen muss. Dies geschieht durch Übersendung einer Buchungsbestätigung und eines Formulars für den Reisevertrag. Der Reisevertrag ist ausgefüllt an den Reiseveranstalter zurück zu senden. Der Reisende bleibt zwei Wochen an seine Anmeldung gebunden. Innerhalb dieser Zeit muss der Reiseveranstalter die Buchung bestätigen. Ist dies nicht der Fall, kommt kein Reisevertrag zustande.

5. Rücktritt vom Reisevertrag

Ansprechpartner für Beanstandungen ist primär der Reiseveranstalter. Der Reisende muss dem Reiseveranstalter einen aufgetretenen Mangel während der Reise anzeigen, sowie vor der Kündigung des Reisevertrages (§ 651 e des Bürgerlichen Gesetzbuchs) dem Reiseveranstalter eine angemessene Frist zur Abhilfeleistung setzen, wenn nicht die Abhilfe unmöglich ist oder vom Reiseveranstalter verweigert wird oder wenn die sofortige Kündigung des Vertrages durch ein besonderes Interesse des Reisenden gerechtfertigt wird;

Der Reisende kann vor Beginn der Reise jederzeit ohne Angabe von Gründen vom Vertrag

zurücktreten (§ 651i Abs. 1 BGB). In diesem Fall verliert der Reiseveranstalter den Anspruch auf den vereinbarten Reisepreis. Der Reiseveranstalter kann jedoch eine angemessene Entschädigung verlangen. Die Höhe dieser Entschädigung bestimmt sich nach dem Reisepreis abzüglich der vom Reiseveranstalter ersparten Aufwendungen sowie dessen, was er durch anderweitige Verwendung der Reiseleistungen erwerben kann (§ 651i Abs. 2 BGB). Wird eine Reise von einer Person für mehrere Mitreisende gebucht, so haftet der Anmeldende auch für den auf die Mitreisenden entfallenden Reisepreis, wenn er eine entsprechende Erklärung unterschrieben hat.

Gemäß § 651i Abs. 3 BGB werden bei Rücktritt folgende **Storno-Pauschalen** festgelegt:

Rücktritt vor Reisebeginn

bis zum 30. Tag 15 v.H.

vom 29. bis 22. Tag 20 v.H.

vom 21. bis 15. Tag 30 v.H.

vom 14. bis 8. Tag 45 v.H.

vom 7. bis 1. Tag 55 v.H.

ab dem Tag des vorgesehenen Reiseantritts 75 v.H.

6. Kündigung wegen höherer Gewalt

Nach § 651j BGB kann sowohl der Reisende als auch der Reiseveranstalter den Vertrag kündigen, wenn die Reise infolge bei Vertragsabschluss nicht voraussehbarer höherer Gewalt erheblich erschwert, gefährdet oder beeinträchtigt wird. In diesen Fällen ist eine Kündigung sowohl vor dem Reisebeginn als auch während der Reise möglich.

Fälle von höherer Gewalt sind z.B. Bürgerkriege, Erdbeben, Überschwemmungen usw. Ein Streik gilt nur dann als höhere Gewalt, wenn die Streikenden nicht im Bereich eines Leistungsträgers tätig sind. Höhere Gewalt liegt daher z.B. bei einem Streik der Fluglotsen vor, nicht aber bei einem Streik des Hotelpersonals.

Die Rechtsfolgen einer Kündigung wegen höherer Gewalt unterscheiden sich grundlegend von denen einer Kündigung durch den Reisenden wegen eines erheblichen Mangels. Zunächst verliert der Reiseveranstalter den Anspruch auf den vereinbarten Reisepreis (§ 651j Abs. 2 Satz 1 BGB). Hat der Reisende bereits Zahlungen geleistet, sind diese zurückzuerstatten. Der Reiseveranstalter kann jedoch für bereits erbrachte oder für die zur Beendigung der Reise noch zu erbringenden Reiseleistungen eine angemessene Entschädigung verlangen.

Mehrkosten (z.B. Hotelkosten, wenn sich die Rückreise wegen höherer Gewalt über den vorgesehenen Termin hinaus verzögert) sind in voller Höhe vom Reisenden zu tragen.

7. Durchführung der Wanderungen - Sicherheit

Es handelt sich bei den angebotenen Wandertouren um Gruppenwanderungen. Die Gruppe bleibt beim Wandern aus Gründen der Orientierung und Sicherheit grundsätzlich auf Sicht- und Rufweite zusammen. Der Reiseveranstalter weist während der Wanderungen den Weg. Es werden keine riskanten Klettereien oder Begehungen durchgeführt. Das Wandertempo wird an den schwächsten Teilnehmern ausgerichtet. Hält sich ein Reisender nicht an den vorgegebenen Weg oder unternimmt er entgegen der Empfehlung des Reiseveranstalters riskante Wanderungen auf eigene Faust, so lehnt der Reiseveranstalter jegliche Verantwortung für Sach- und Körperschäden ab, da dies einer mutwilligen Abweichung von den im Reisevertrag vereinbarten Bedingungen gleichkommt.

Bei wiederholt vertragswidrigem Verhalten eines Reisenden behält sich der Reiseveranstalter vor, den Reisevertrag zu kündigen.

Ausrüstungsliste für Wanderungen in Nordskandinavien

Zunächst eine grundsätzliche Bemerkung:

Alle Angaben sind aus jahrelanger eigener Erfahrung in den Bergen und in Wildnisgebieten abgeleitet und nicht aus Katalogen abgeschrieben. Viele Warnhinweise stehen in direktem Zusammenhang mit Vorkommnissen bei früheren Lappland-Exkursionen und sind also durchaus ernst zu nehmen. So kamen tatsächlich immer wieder einzelne Teilnehmer nach Lappland, denen Wanderschuhe, Regenhose, Mückenschutz, regendichtes Zelt, warmer Schlafsack oder warmer Pullover fehlten.

Unser Motto:

Es geht nicht darum, ein Überlebenstraining mit spartanischer Ausstattung zu absolvieren! Es geht uns vielmehr darum, die subarktische und boreale Landschaft mit Spaß zu erleben und das Leben in der Natur zu genießen!! Dies ist nur mit adäquater Ausrüstung möglich. Wer es warm hat, fühlt sich wohl, wer friert, ist in der Regel nicht in der Lage Spaß zu empfinden.

Ausrüstung (siehe auch "Ausrüstungsforum" auf www.polarwind.net)

1. Regensicheres Zelt (Außenzelt bis auf den Boden reichend), Wasserdichtigkeit vorher unbedingt prüfen!! Nahtdichter ist im Ausrüstungsladen erhältlich. Genügend Reepschnur zum Abspannen bei Wind mitnehmen. Kein altes Zelt mitnehmen, dessen Gewebe schon jahrelang durch UV-Strahlung geschwächt wurde. Es könnte bei starkem Wind reißen.
2. warmer Schlafsack (effektiv bis -5°C , d.h. wenn der Sack neu bis -5°C ausgelegt war und nun 8 Jahre alt ist reicht das heute nicht mehr!!). Am besten Schlafsack vorher bei Minusgraden testen!! Ein Daunenschlafsack ist leichter und wärmer als ein Kunstfaserschlafsack. Als Richtwert kann man davon ausgehen, dass ein neuer Daunenschlafsack für eine Lappland-Tour incl. Gebirge mindestens 600 Gramm, besser 750g Daune enthalten sollte. Wenn der Schlafsack schon acht oder zehn Touren auf dem Buckel hat darf er auch 800-1000 Gramm Daunen enthalten. Ein Daunenschlafsack sollte auf der Oberseite zwischen Innen- und Außenhaut ein mehr als 8 cm dickes Daunepolster (am besten mehr als 10cm) aufweisen, damit man sich bei Temperaturen um 0°C richtig wohlfühlt. Bei Kunstfaser reicht eine geringere Schichtstärke, da sie im feuchten Zustand nicht so zusammenklebt wie Daune. Wenn beim Daunenschlafsack auf der Oberseite schon Bereiche ohne Füllung fühlbar sind, so empfiehlt sich der Gang zum Ausrüstungsladen. Man kann alte Schlafsäcke auch nachfüllen.
3. geschlossenzellige Isomatte mit mindestens 1 cm Stärke oder Thermarestmatte (vorher auf kaltem Boden ausprobieren, Flickzeug mitnehmen!!)
4. gute Gummistiefel (Nokia, Aigle, Tretorn etc.), d.h. mit fester Sohle und Stahlgelenk o.ä. damit Steine nicht auf die Fußsohle durchdrücken.
5. Alternativ zu Gummistiefeln können kräftige Wanderschuhe mitgenommen werden. Hier gilt aber: Alle Wanderschuhe, auch gebrauchte Goretex-Wanderschuhe feuchten bei Regenwetter an den Schwachstellen irgendwann durch: das Leder quillt und Goretex ist bei Druckeinwirkung wegen Kapillarwirkung nicht dauerhaft dicht. Grundsätzlich gilt: Schuhe mit möglichst wenig Nähten verwenden, Ziernähte erleichtern das Eindringen von Wasser. Im Falle von Treckingschuhen keine mit Cordura oder anderem Nylonzeug auf dem Oberschuh nehmen, da hier bei Belastung und Druckeinwirkung immer Wasser eindringt, auch bei Goretexbeschichtung!! Nur Schuhe mitnehmen, die GANZ aus Leder gemacht sind. Bei Verwendung von Wanderschuhen besteht die einzige Möglichkeit, das Eindringen von Wasser hinauszuzögern darin, die Schuhe regelmäßig mit Lederwachs einzureiben. Also unbedingt Lederwachs kaufen (z.B. in Läden für Reitbedarf) und in einer Dose mitnehmen. Eine sehr gute Lösung bietet die Firma Lundhags: sie bieten eine

Art Überziehhüllen für Wanderschuhe aus festem PVC mit kräftiger Sohle, die bei Bedarf (z.B. im Moor) über die Wanderschuhe gezogen werden. Z. B. erhältlich bei „www.globetrotter.de“.
6. Turnschuhe (oder Teva-Sandalen) zum Durchwaten von Flüssen.
7. Teleskopstöcke zur Entlastung der Knie und zum Durchwaten von Flüssen. Alternativ kann vor Ort ein Holzstock zugeschnitten werden.
8. wasserdichte Regenjacke, auch hier gilt wie beim Schlafsack: eine 10 Jahre alte Jacke leistet heute nicht mehr das gleiche wie im Neuzustand. Vorher testen! Goretex ist am besten, Sympatex atmet weniger und geht bei starker mechanischer Belastung leichter kaputt.
9. Regenhose, möglichst so weit, dass man sie mit Stiefeln an- und ausziehen kann. Bei Wind und Regeneinwirkung reicht ein Poncho als Regenschutz nicht aus. Im Gebirge ist Wind recht häufig anzutreffen!! Eine Regenhose dient auch als Kälteschutz, wenn man bei niedrigen Temperaturen rastet oder abends herumsitzt.
10. Wenn kein Poncho mitgenommen wird, braucht man eine wasser- und sturmfeste Rucksackhülle. Kann man aus Müllsäcken auch selber bauen.
11. Anstelle einer Regenjacke kann auch ein guter Kraxenponcho benutzt werden. Unbedingt vorher ausprobieren ob er über den vollgepackten Rucksack reicht. Man kann z.B. auch einen Bundeswehr-Poncho verwenden. Ein Poncho kann bei Regenwetter mit vier Reepschnüren auch als kleines Dach aufgespannt werden.
12. Keine Baumwollsocken mitnehmen!! Baumwolle saugt sich voll, wird stark verdichtet, schabt nass am Fuß wie Sandpapier und erzeugt gräusliche Blasen!!!. Nur Wollsocken oder Mischware (Wolle/Poly. etc.) mitnehmen
13. Unterhemden: Zum Wandern am Oberkörper keine Baumwolle anziehen. Baumwolle saugt sich voll, wärmt nass nicht und wird bei 4-8°C und 95% rel. Luftfeuchte nie wieder trocken. Nur Wollunterhemden (z.B. Ullfrottee aus 60%Merino/40%Poly) oder Synthetikhemden (z.B. Polartec, Capilene, Polyester oder Polypropylen o.ä.) mitnehmen. Wolle wärmt nass am besten, und nimmt eine Zeitlang auch Wasser auf. Synthetikkleider trocknen am schnellsten, da sie wenig Wasser aufnehmen. Aus diesem Grund bleibt aber auch mehr Kondenswasser und Schweiß am Rücken wenn wegen der Regenjacke die Abdampfung behindert ist. Man fühlt sich mit Kunstfaserunterhemd beim Wandern im Regen also zunächst nasser als im Wollunterhemd.
14. Pullover: Mindestens zwei warme Fleecepullis oder Wollpullis einpacken!!! Es kann in jeder klaren Nacht Frost geben und bei Regenwetter freut man sich abends wenn man den nassen Pulli gegen einen trockenen tauschen kann. Strickpullis sind ungünstig, da sie wegen der kompakten Lagerung der Wollfasern im Zelt nur sehr langsam oder gar nicht trocknen. Wenn man Wolle mitnehmen möchte dann am besten Wollfleece-Pullis, die wie Kunstfaserfleece sehr luftig sind und schneller trocknen und auch winddichter sind als Strickpullis.
15. Wanderhose: weitgeschnittene Hose mit vielen Taschen. Hose aus Synthetik oder Mischgewebe (z.B. G-1000) oder bei kaltem Wetter Wolle. Keine Jeans mitnehmen. Jeans hindern beim Laufen im Gelände, wärmen nass nicht und trocknen auch in der Wärme nur langsam, in der Kälte bei 95% Luftfeuchtigkeit gar nicht.
16. Mückendichte Kleidung: Stechmücken haben einen mehrere Millimeter langen Stechrüssel. Damit bohren sie beharrlich durch jegliche weiche Kleidung hindurch. Die G-1000-Hosen und -Jacken von Fjällräven sind mückendicht und leicht. Auch alte Baumwollmischgewebeanoraks sind mückendicht. Es empfiehlt sich generell, darauf zu achten, dicht gewebte Kleidung mitzunehmen. Oft ist eine Mückenattacke ja mit warmer Witterung gepaart. Man kann dann entweder im T-Shirt herumlaufen und sich millimeterdick Autan auf die Arme schmieren. Optimal ist dagegen ein leichter, mückendichter Baumwollmischgewebe-Anorak oder Kunstfaseranorak. Zur Not tut es auch die Regenjacke, darin schwitzt man unter Umständen aber beträchtlich.

17. Fingerhandschuhe oder dünne Fäustlinge für kalte Stunden im Gebirge.
18. Mütze: der Wärmeverlust über den Kopf ist bei Wind und Temperaturen knapp über Null beträchtlich.
19. ein dünnes Halstuch kann wahlweise auch als Sonnenschutz benutzt werden.
20. Mückensicheres Kopfnetz!!! Für den Muddus-Nationalpark im Juli/August unerlässlich!
21. Mückenspray: Zedan ist ungiftig, muss im Ernstfall jedoch alle 3-4 Minuten appliziert werden. Am besten ist es, zumindest zu versuchen, gelassen zu bleiben. Ansonsten steht es jedem frei sich mit Autan, US620 und anderen Insektenvertilgungsmitteln zu vergiften. Siehe auch „mückendichte Kleidung“.
22. Leder-Wachs zum Imprägnieren der Wanderschuhe
23. Trangia Sturmkocher oder anderen Kocher. Achtung: In Schweden ist Spiritus überall erhältlich (in Bergstationen, Lebensmittelläden), Benzin dagegen nicht! Folglich hat der Trangia-Spirituskocher bei Sommer-Wanderungen in Schweden Vorteile. Bei Wintertouren ist ein Benzinkocher wegen der höheren Wärmeabgabe besser, bei Herbsttouren bis -3 oder -4°C reicht ein Spirituskocher aber völlig aus.
24. stabile Flasche (Sigg aus Alu) für den Brennstoff (Spiritus)
25. Trinkflasche, in trockenen Sommern kommt man nicht alle 5 Minuten an trinkbarem Wasser vorbei
26. Trockennahrung: keine Konserven!!! Möglichst wasserarme oder wasserfreie Nahrung mitnehmen. Z.B. Müsli (incl. Milchpulver!!), Reis, Nudeln, Graupen, Hirse, Grünkern, Linsen etc. Als Beilage nicht nur Tütensoußen sondern z.B. Salami, Speck, Trockengemüse (kann man auch selber machen: Zwiebeln, Paprika, Bohnen, Karotten, Pilze etc.). Wichtig ist auch Fett! Man kann z.B. in einem Plastikfläschchen Olivenöl mitnehmen. Außerdem Schokolade, Kekse, Trockenobst u.s.w. Wichtig: Abwechslung im Essen stärkt die Moral bei einer Wanderung, schlechtes Essen kann bei schlechtem Wetter dagegen den Ausschlag zum moralischen Absturz geben!!! Erfahrungsgemäß freut man sich bei einer Wanderung in schlechtem Wetter den ganzen Tag auf das Essen, also unbedingt erfreuliche Nahrungsmittel einpacken!!!
27. detergentienfreie Zahnpasta (z.B. Solezahnpasta von Weleda)
28. Lavaerde/Tonerde: bei Gruppenwanderungen in Wildnisgebieten ist es unverantwortlich, sich mit Seife zu waschen. Die Detergentien werden in der Subarktis nur langsam abgebaut, so dass über Wochen Schaumkronen auf den Gewässern bleiben. Da man in Lappland für die Trinkwasserversorgung meist auf Oberflächengewässer angewiesen ist, sollten diese so wenig wie möglich belastet werden. Daher sollte sich jeder Tonerde (reine Tonminerale) besorgen, mit der man sich genauso gut reinigen kann (ebenso die Haare).
29. Sonnenschutz: je nach Wetterlage kann Sonnenschutz vor allem im Gebirge erforderlich sein, also besser etwas Sonnencreme einpacken.
30. Messer, Löffel, Blechtasse/Plastiktasse, bei Bedarf Plastik oder Aluteller oder Plastikschale.
31. Genügend Plastiktüten oder Packsäcke mitnehmen um bei Regenwetter empfindliche Teile gegen Wassereinbruch im Rucksack zu schützen.
32. Rucksack: Nur Rucksack mit Hüftgurt verwenden. In der Regel braucht man einen Rucksack mit mindestens 65-70 Liter Volumen. Die Nähte an den Schultergurten müssen strapazierfähig sein. Der Hüftgurt sollte gut gepolstert sein und im Idealfall beweglich sein. Es ist wichtig, den Rucksack vor der Reise mit vollem Gepäck zwei bis drei Stunden zu testen. Viele Beschwerden treten erst nach ein paar Stunden auf. Außengestellrucksäcke sind im Zug sehr sperrig, sind aber bei großen Lasten viel steifer als Innengestellrucksäcke. Nur gute Außengestellrucksäcke mitnehmen, auf keinen Fall einen alten Tramperrucksack mit billigen Materialverbindungen.