

## **Ausrüstung - Trekking (20 kg) - Grönland Sommer**

### **Reiseunterlagen**

Reiseunterlagen Veranstalter  
Visa  
Reisepaß mit Kopie  
Flugticket mit Kopie  
Impfungen / Impfausweis  
Kreditkarte / Jahresgültigkeit  
Geld wechseln (Dän. Kronen)  
Reisechecks  
Versicherungen abschließen  
Krankenkarte, Mannheimer Telnr.  
2 Lesebrillen  
Adressen  
Führerschein (international)  
Wohnungs- / Autoschlüssel  
Uhr / Wecker (oder Handy)  
Reiseführer (Lonely Planet)  
Friseur, Nägel schneiden  
Versicherungen (Telefonnummer)  
Land- / Wanderkarten  
Kompass  
Schreibzeug

### **Kleidung**

Handschuhe (normal)  
Mütze (Wollmütze, leichte Wollmütze, Sommermütze)  
Sonnenbrille (alpin)  
Socken  
3 Funktionsunterwäsche  
3 Taschentücher  
Halstuch  
Trekkingssandalen  
Bergschuhe (mittel, blau, steigeisentauglich)  
3 Wandersocken  
3 normale Socken  
lange dicke Unterhose (blau)  
Überhose (wind- und wasserdicht z.B. Goretex)  
neue dünne Trekkinghose  
dickere Trekkinghose  
3 T-Shirts  
Staubschutz (Schlauch aus Mischgewebe)  
6 Plastikbeutel für Müll, Schmutzwäsche,...  
Regenschirm  
Regenjacke  
dicke Thermofleecejacke  
dünne Thermofleecejacke (Mammut)  
Augenbinde

Kopfkissen

### **Ausrüstung**

Handy + Ladegerät

Fotoapparat

Digitalkamera, Netzgerät, 3.Batterie, 3.Stick

GPS (Batterien)

Waschzeug (Zahn, Rasier, Haar, Shampoo, Schere)

Handtuch

Plastikbeutel für Müll, Schmutzwäsche

Auslandsstecker

Thermarestmatte

Trekkingluftmatraze (rot) + Verbindungsgummi/Schlauch bei Eisübern.

Schlafsack (Yeti, Daune oder Kunstfaser -15 Grad)

Moskitohut

Tagesrucksack (50 l) und Regenhülle

Regenhülle für Trekkingrucksack

Taschenmesser

Sitzkissen

Taschenmesser

Teleskopstöcke (Eis, Knieentlastung)

Rebschnur

viele Plastiktüten für Regen und Schmutzwäsche

### **Medikamente**

Sonnenschutz > 30

Grippe / Erkältung

Lippenbalsam

Verstopfung

Infektionen

Desinfektionsmittel (Micropur)

Wasserentkeimer

Mückenschutz (Nobite)

Durchfall / Elektrolytmischung

Höhenkrankheit

Rücken (Schmerz, Beruhigung, Entzündungshemmer)

Ohrstöpsel

Pflaster Blasenpflaster

Verbandszeug

Kreislauf

Nasentropfen

Gelomyrthol (Kapseln)

Toilettenpapier

### **Essen**

Süßigkeiten

Brausetabletten

Verschließbare Trinkflasche (1 Liter)

Tasse

Essbesteck

Müslischale  
Kocher  
Korkenzieher, Dosenöffner, Flaschenöffner  
Tütensuppen

**Keine:** Wäscheklammern, Rollkragenpullover, Felleinlagen, Trinkflaschenwärmer,  
Thermohosen, Strumpfhosen