

Pulka-Wandern

**Spezielle Ausrüstung für SOLO Pulka Tour 14 Tage autark**

Ausrüstungsliste für ein bis zu 14 tägige autarke Expedition im arktischen Winter in Nordschweden. Während der Polarnacht ist es nur wenige Stunden hell am Tag. Die Temperaturen gehen bis -40 °C In den Bergen in mit harter Schneeoberfläche zu rechnen, in denn Tälern mit weichem Tiefschnee.

**Kleidung**

**Unterwäsche**

	Gepäck	am Mann	Summe
Socken, synthetik, enganliegend 1. Lage	7	1	8
Unterhose	6	1	7
Long John	1	1	2
Snowboardhose Latz	0	1	1
Regenjacke Army Windschutz	1	0	1
VBL Socke, 2. Lage	0	1	1
Wollstrumpf 3. Lage	1	1	2
Funktions-T-Shirt	2	1	3
Langarmshirt	1	1	2
Dünnere Fleece mit Kapuze	1	1	2
Daunenjacke dick mit Kapuze (Überziehjacke)	1	0	1
Daunenjacke ohne Kapuze (mitteldick)	1	0	1
Halstuch	1	1	2
Schirmmütze Fleece	1	0	1
Mütze	2	1	3
Fleecejacke 300er (sehr atmungsaktiv)	0	1	1
Daunen hose (bei extremer Kälte)	1	0	1
Pelzmütze	1	0	1
Packsack	1		1
Kniepads	1		1

ggf weg lassen

**Persönliches**

Brille + Ersatzbrille	1	1	2
Brillenetui	1		1
Ohrstöpsel	2		2
Brillenputztuch	1	1	2
Skibrille	1	0	1
Kopflampe stark	2	0	2
Ersatzakku	0		0
Kopflampe Ersatz + Batterien AAA	1		1
zahnbürste			0
portemonaie			0

**Handschuhe**

Wärmereserve Fäustlinge Daune	1		1
Einweghandschuhe dick orange (VBL)	13	1	14
Schlafen Fleecehandschuhe	1		1
Tagsüber Gore-Tex Fingerhandschuhe	1		1
Liner Handschuhe Fleecehandschuhe	2		2
Arbeitshandschuhe Fingerhandschuhe aus Leder, wasserfest	0	1	1

**Schlafen**

Dauneschlafsack Cumulus extrem -35°C	1		1
Isomatte aufblasbar	1		1
Isomatte Schaumstoff falt	1		1
Jerven Fjellduken Winter extrem	1		1
Daunenfüßlinge	1		1
Bacalava	2		2
VBL Sack (notfallsack)	1		1
Packsack			0
kleine Bürste zjm Schnee Bürsten gelb / rot	1		1
Wärmepads 12 Stunden	14		14
Wärmeflasche	1		1
Fleecedecke	1		1

**Navigation**

Kompass	1		1
karten	2		2
Bleistift	1		1
Radiergummi	1		1
Geodreick	1		1
Zirkel	1		1

**Zelt**

Wintertaugliches Zelt	1		1
Schneeschaufel	1		1
Heringe / Schneeanker	10		10
Schnüre	5		5

**Ski**

Ski	1		1
-----	---	--	---

Pulka-Wandern

	Stöcke	1		1
	Wax	1		1
	Felle	1		1
	Ski-schnalle	1		1
	Schneeschuhe	1		1
<b>Schuhe</b>	Skischuhe	0	1	1
	Winterfüßlinge Überschuhe	1	0	1
	Hanwag Winterstiefel	1	0	1
				0
<b>Kochen</b>	Kleines Sieb	1		1
	Trangia Kocher Set mt 2 Töpfen und Deckel	1		1
	Windschutz f Polaris	1		1
	Kocher Polaris	1		1
	Flasche Sprit Pump Polaris inkl 300 ml benzin	1		1
	Trichter für Benzinkanister	1		1
	Benzinkanister 5 ltr	1		1
	Spiritus 1ltr ( auch zum Brille reinigen , desinfizi	1		1
	Löffel	1		1
	Thermosflasche 1,2 ltr	1		1
	Thermosflasche Suppe 0,5	1		1
	Plastikbecher rot	0,5		0,5
	Plastikflasche 1 ltr	1		1
	Streichölzer lang	0	1	1
	Feuerzeuge	1	1	2
	Jet Feuerzeug	0	1	1
	<b>Messer</b> Light ny fire	0	1	1
	Pads für Töpfe und Kocher	2		2
	Messerschärfer Rapala	1		1
				0
<b>Hygiene</b>	Alkohltücher	1		1
	Lappen	1		1
	zahnbürste	1		1
	Zahncreme	1		1
				0
				0
<b>Kamera</b>	Stativ	1		1
	Kamera	1		1
	Objektiv normal f2,8	1		1
	Objektiv weitwinkel f2,0	1		1
	Akkus Kamera	6		6
	Ladegerät Akkus Fujji			0
	Ladekabel mico usb			0
	Ladekabel USB C			0
	Diverse Filter orange und grau 8x			0
				0
	Powerbank PD	1		1
	Powerbank 2	1		1
	Smartphone	1		1
	Reinigungszeugs Kamera			0
				0
	Go Pro	1		1
	Akkus Go pr	5		5
	Stativ Adapter Go Pro	1		1
	Gehäuse wasserfest	1		1
	gehäuse normal	1		1
	PD Ladekabel	1		1
	USB C Ladekabel	1		1
				0
<b>Pulka</b>	Zugseil	1		1
	verlängerte Pulka	1		1
	Geschirr	1		1
	Expander	7		7
				0
				0
<b>Sonstiges</b>	Nähzeug	1		1
	Reissverschluss	1		1
	Klebeband	1		1
	Kabelbinder	5		5
	Ersatzschraube	1		1
	Sekundenkleber	2		2
	Multitool	1		1
	grosser Pad Schaumstoff 60 x 60 cm	1		1

Pulka-Wandern

Säge mit Ersatzblatt	1	1
Beil	1	1
Thermometer	1	1
Kreditkarte	1	1
EC Karte	1	1
Perso		0
etwa Bargeld	1	1
Schlüssel?	1	1
Pii-Bootle für Nachts	1	1
Toilettenpapier	2	2
Stück Fell zum sitzen	1	1
Tüten für Toilette im Zelt	5	5
Grill-Klapp-Gitter	1	1
Pflaster	20	20
Pinzette	1	1
Verband	3	3
Lupe	1	1

Essen

			Gewicht in Gramm
<b>Abends</b>			
Schnellreis 3 min	14	75	1050
Saucen	14		0
Schokolade	14	100	1400
Trockenfisch	6	36	216
Trockenfleisch	7	30	210
Trocken-tomatenmark	14	50	700
Milchreis Pulver	14	58	812
Butterschmalz	1		500
<b>Mittagessen</b>			
Chinanudeln	14	55	770
<b>Frühstück</b>			
Porriege 2 x 65 / Tag	26	65	1690
Sahnepulver 65%	14	50	700
Kaffepulver	14	20	280
Kakopulver	10	30	300
Eiweispulver	10	30	300
Zucker	14	20	280
<b>Snacks</b>			
Trockenfrüchte	5	200	1000
Nüsse	5	200	1000
eigene Müsliriegel	14	125	1750
<b>Gewürze</b>			
Salz			100
Curry			20
Pfeffer			40
Muskat			10
Kräutermischung			50
Paprika			20