

# Ausrüstung für Kungsleden - der "Königsweg" im wilden Lappland Schwedens

## RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L

Der Rucksack sollte keinesfalls größer als 40l sein. Aus Erfahrung wissen wir, je mehr Platz zur Verfügung steht, desto mehr wird eingepackt. Der Rucksack muss auch zur Körpergröße passen. Für Damen gibt es speziell geschnittene Rucksäcke. Ein empfehlenswertes Modell für Touren im Sommer findest Du [hier](#). Für eine Alpenüberquerung sollte der Rucksack keinesfalls mehr als 8 kg wiegen. Für Schneeschuhtouren muss im Rucksack Platz für die Sicherheitsausrüstung (Schaufel und Sonde) sein.

Es ist sehr hilfreich, wenn man seinen Rucksack immer nach dem gleichen Schema packt und jedes Teil seinen festen Platz hat. So findet man seine Sachen schneller (bei Regen oder Kälte ein wirklicher Vorteil). Es ist empfehlenswert Kleidung, Hygiene, Medizin, Essen, etc. in optisch unterschiedliche Tüten (es reichen normale Plastiktüten) einzupacken. Das ist übersichtlich, das Packen fällt leichter und man schützt die Ausrüstung gleichzeitig noch vor Regen. Alternativ sind natürlich auch wasserdichte Packsäcke möglich.

## BERGSPORTBEKLEIDUNG

Deine Bekleidung für Dein Tagesprogramm sollte funktionell und an das Wetter sowie die Temperatur angepasst sein. Hier hat sich das Schichtenprinzip bewährt. Je kälter desto mehr Schichten. In Bergen kann es auch an warmen Sommertagen in der Höhe spürbar kälter sein. Denke daher an eine wärmende Schicht. Weiteres empfehlen wir Dir Wechselwäsche mitzunehmen z. B. ein zweites Shirt, damit Du Dich umziehen kannst, wenn Du geschwitzt hast.

## WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C

Für mehrtägige Wandertouren sind Schuhe mindestens der Kategorie B, besser der Kategorie B/C mit einem Schaft, der über die Knöchel geht, ein absolutes Muss. Ein fester Schuh bietet deutlich mehr Stabilität. Wenn Du neue Schuhe kaufst, dann musst Du diese unbedingt vorher einlaufen. Wenn Deine Schuhe schon ein paar Jahre alt sind, solltest Du über eine Neuanschaffung nachdenken - auch wenn er Dir gut passt. Mit der Zeit härtet nämlich die Sohle aus, wird unflexibler und es besteht die Gefahr, dass sich die Sohle ablöst. Für Damen ist [dieses Modell](#) zu empfehlen. Für Herren [dieses](#).

**Für Schneeschuhtouren** sind diese Bergschuhe ebenfalls bestens geeignet. Wenn Du nur eine Tagestour mit Schneeschuhen machst, genügen auch feste Winterstiefel zum Schnüren oder wasserdichte Bergschuhe, an welchen die Schneeschuhe befestigt werden können.

## **FESTER SCHUH MIT PROFILSOHLE**

Für unsere Programme im Klettergarten benötigst Du einen festen, wasserfesten Schuh mit guter Sohle, am besten mit Vibramsohle.

## **TELESKOPSTÖCKE**

[Stöcke](#) sind vor allem bei langen Abstiegen sehr hilfreich um Deine Gelenke zu schonen. Bei anstrengenden Aufstiegen ist der Einsatz ebenfalls zur Unterstützung zu empfehlen. Im Frühsommer, wenn noch Schnee in den Bergen liegt, sind Stöcke mit großen Tellern ein Sicherheitsfaktor. Zu dieser Jahreszeit bzw. immer wenn mit größeren Schneefeldern in den Bergen zu rechnen ist, gehören Stöcke zur Standardausrüstung.

## **BIWAKSACK**

Für Notfälle, auch im Falle von Verletzungen gehört ein leichter Biwaksack im Winter und bei Hochtouren immer in den Rucksack. Es gibt kleine und sehr leichte Ausführungen, die bestens geeignet sind und nicht viel kosten.

## **FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE**

Je nach Länge der Tour benötigst Du zwei bis drei Garnituren zum Wechseln. Eine Garnitur trägst Du bereits bei Tourenstart. Wir empfehlen Wäsche aus Merino-Wolle. Erfahrungsgemäß beginnt Synthetik-Material nach einiger Zeit an schlecht zu riechen. Bei Sommertouren kann die Unterwäsche auch mal rausgewaschen werden. Sehr gute Erfahrung haben wir mit Unterwäsche von super.natural für [Damen](#) und [Herren](#) gemacht.

## **WÄRMENDE JACKE**

Diese wärmende Schicht kann eine Primaloft-, Daunen-, Fleece- oder Softshelljacke ([Beispiel Damen](#) & [Beispiel Herren](#)) sein. Wichtig ist, dass eine Regenjacke bzw. Hardshelljacke darüber passt. Diese kannst Du als zusätzliche Wärmeschicht tragen. Das Schichtprinzip hat sich in den Bergen bewährt. Mehrere dünne Schichten übereinander, so bist Du sehr flexibel was Temperatur und Wetter angehen.

## **REGENSCHUTZ**

Der Regenschutz ist mit das Wichtigste in unserer Ausrüstung. Das Wetter in den Bergen kann sich sehr schnell ändern. Neben einer Regenjacke ([Damen](#) / [Herren](#)) muss auch eine [Regenhose](#) bei jeder Tour in den Rucksack. Ein Regenponcho ist ungeeignet, ein Windstoß genügt um Deine Sicht einzuschränken, was wiederum Deine Trittsicherheit beeinflusst.

## **HARDSHELLJACKE**

Um auch bei Nässe oder Schneefall gut ausgerüstet zu sein, gehört die wasserdichte Jacke (Beispiel [Damen](#) & [Herren](#)) zur Deiner Ausrüstung. Achte daher darauf, dass Deine Jacke aus Gore Tex oder ähnlichen Membranen besteht.

## MÜTZE / STIRNBAND

Egal ob Winter- oder Sommertour - [eine Mütze](#) oder [ein Stirnband](#) gehört in Deinen Rucksack. Je nach Vorliebe reicht auch ein Stirnband. Die Kapuze dient dann als zusätzlicher Wärmeschutz am Kopf.

## TRINKFLASCHE

Deine [Trinkflasche](#) sollte mindestens 1 bis 1,5 Liter fassen (als eine Flasche oder zwei Flaschen). Bei den meisten Touren kann man zwischendurch die Flasche auch mal auffüllen. Dennoch solltest Du sicherstellen, dass Du auf langen Strecken genügend zum Trinken dabei hast.

## THERMOSFLASCHE

Zum Vorbeugen bei kalten Temperaturen empfiehlt sich die Mitnahme einer Thermosflasche. Die Flasche sollte um die 750ml fassen. Zusätzlich kannst du noch eine weitere Trinkflasche einpacken.

## ENERGIERIEGEL / NÜSSE

Je nach persönlichem Bedarf reichen Dir für den ersten Tag ein paar Energieriegel. Oftmals kannst Du während der Tour auf den Hütten oder bei Aufhalten im Tal Riegel kaufen. In vielen Unterkünften ist es möglich ein Lunchpaket zu bestellen. Deshalb brauchst Du nur für den ersten Tag Verpflegung mitnehmen.

## REGENSCHIRM (OPTIONAL)

Regenschirme können in der Bergschule für die Dauer der Tour ausgeliehen oder käuflich erworben werden (solange Vorrat reicht). Beachte: nur Möglich bei Tourenstart im Kleinwalsertal.

Ein Regenschirm ist bei normalen Wanderungen auf Wegabschnitten ohne große Schwierigkeiten oftmals sehr nützlich. Es gibt Modell, die einen zusätzlichen Schutz für den Rucksack bieten - [sogenannte Swing backpack- Modelle](#) - oder auch Schirme, die am Rucksack befestigt werden können - [handsfree-Modelle](#).

## HÜTTENSCHUHE

Auf den allermeisten Hütten gibt es Hüttenschuhe zum Ausleihen. Wenn Dein Rucksack nicht zu schwer ist, dann kannst Du Deine eigenen [Schuhe](#) mitnehmen.

## KLEINER KULTURBEUTEL

Achte bei Deinen Hygieneartikeln (Shampoo, Duschgel etc.) auf kleine Reisegrößen. Die kleinen Größen reichen locker für die Tourdauer und das Gewicht ist deutlich weniger.

## **KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN**

Am besten eignen sich Mikrofaserhandtücher. Diese gibt es in verschiedenen Größen und Farben und sind sehr platzsparend. Ein kleiner Waschlappen ist sehr hilfreich, wenn es auf einer Hütte mal keine Dusche gibt.

## **HANDTUCH**

Um die Bademöglichkeiten voll auszukosten, ist ein großes Badehandtuch zu empfehlen.

## **BADEBEKLEIDUNG**

Bei Mehrtagestouren gibt es in der ein oder anderen Unterkunft die Möglichkeit den SPA-Bereich zu nutzen. Nach Abklärung vor Ort an der jeweiligen Rezeption kann dieser dann evtl. gegen Entgelt benutzt werden. Gerne kannst Du Deine Badebekleidung einpacken.

Bei Deiner Canyoningtour hast Du unter dem Canyoninganzug Deine eigenen Badesachen an. Bringe neben deiner Badebekleidung auch ein Handtuch und dementsprechende Wechselbekleidung mit.

## **HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)**

Ein Hüttenschlafsack ist bei allen Touren mit Hüttenübernachtung aus Hygienegründen Vorschrift. Auf den Berghütten können die Bettlaken und Decken nicht täglich gereinigt werden. Es gibt Modelle aus [Synthetik](#), [Seide](#) oder [Merinowolle](#). Achte auf ein kleines Packmaß und geringes Gewicht. Der Hüttenschlafsack darf keinen Reißverschluss haben.

## **PERSONAL AUSWEIS / BARGELD**

Bargeldloses Bezahlen ist nur auf wenigen Hütten möglich. Deshalb musst Du genügend Bargeld mitnehmen um alle Kosten, die nicht in Deiner Pauschale inkludiert sind, zu begleichen. Wie viel Du mitnimmst, hängt von Deinem Konsumverhalten ab. Ein grober Richtwert sind etwa 45,00 Euro p.P. pro Tag und pro Person.

## **BARGELD IN LANDESWÄHRUNG**

Es empfiehlt sich Geld in Landeswährung mitzunehmen. Oftmals ist es aber besser erst am Zielort am Bankomat Geld abzuheben. Bitte erkundige Dich bei Deiner Bank nach dem günstigsten Vorgehen.

## **STIRNLAMPE**

Eine gute Stirnlampe findest Du [hier](#) und gehört ebenfalls bei dieser Tour zu Deiner Ausrüstung. Die Lampe kann nicht nur während der Hüttenübernachtung zum Einsatz kommen, nein auch untertags während der Tour.

## **BLASENPFLASTER & TAPE**

Ein hautverträgliches Tape zum Abkleben von empfindlichen Stellen im Schuh sollte unbedingt mit in den Rucksack. Außerdem ist es hilfreich vorsorglich Blasenpflaster dabei zu haben. Neben Deinen persönlichen Medikamenten, solltest Du auch Schmerzmittel und ein bisschen Verbandsmaterial mitnehmen. Aber alles natürlich nur in kleinen Mengen und klein verpackt.

## **HANDSCHUHE**

Auch für unsere Touren in wärmeren Gefilden gehören Handschuhe in den Rucksack. Diese müssen aber nicht gefüttert sein.

## **FREIZEITBEKLEIDUNG**

Im Rucksack müssen ca. 10 l frei bleiben für Verpflegung. 40 L ist das Minimum.  
Ein Taschenmesser + Campingbesteck sind wichtige Begleiter auf dieser Tour.