

Informationen für Ihre Skitour

Das Frühstück ist in der Regel zwischen 8 und 9 Uhr, das Mittagessen um 12 bis 13 Uhr und das Abendessen um 19 bis 20 Uhr.

Bei der Ankunft in der Unterkunft, in der Regel gegen 15 Uhr, gibt es einen Snack.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Snacks (Energie-/Müsliriegel, Rosinen etc.) mit was Sie während des Skifahrens benötigt werden.

!!! Ernährungsbedürfnisse

1. Bitte informieren Sie uns bei der Buchung über etwaige Ernährungsbedürfnisse oder Allergien.
2. Glutenfreie Mahlzeiten sind nur für Personen mit Zöliakie erhältlich.
3. Bitte machen Sie einen Unterschied zwischen Milchallergie und laktosefreier Ernährung.
4. Vegetarische / vegane Mahlzeiten sind auf Anfrage erhältlich. Wenn Sie vegetarische / vegane Mahlzeiten buchen, stehen Ihnen keine anderen Optionen zur Verfügung. Sie müssen während der gesamten Dauer Ihrer Tour bei Ihrer Wahl bleiben. Wenn Sie eine vegetarische Option buchen, aber trotzdem Fisch essen, erwähnen Sie dies bitte.

Leitungswasser ist in Finnland trinkbar und Wasser in Flaschen ist nicht erhältlich. Bitte bringen Sie Ihre eigene nachfüllbare Wasserflasche mit. Finnische Produkte sind immer die erste Wahl. Im Winter wird das gesamte Obst importiert, so dass das Obst möglicherweise nicht so oft serviert wird, wie Sie es vielleicht erwarten. Obst gibt es nie in Wildnishütten und selten im Basislager.

AUSRÜSTUNG UND BEKLEIDUNG

Kleidung ist eine persönliche Entscheidung, aber jeder sollte auf das kalte Wetter vorbereitet sein. Während des Skifahrens erzeugt die Körperaktivität normalerweise genug Wärme, um den Körper warm zu halten, aber in den Pausen friert man leicht. Daher ist es sehr wichtig, einen warmen Mantel oder eine Weste zu haben, die man während der Stopps tragen kann. Der beste Weg, sich vor Kälte zu schützen, besteht darin, mehrere dünne Schichten zu tragen, anstatt ein paar dicke. Die Oberbekleidung sollte winddicht sein. Besonderes Augenmerk sollte auf die Füße, Finger und das Gesicht gelegt werden.

Empfehlungen:

Unterwäsche – Synthetische Unterwäsche (Polypropylen, Polyester), Wolle oder Seide ist besser als Baumwolle. Hautenge Unterwäsche entzieht der Haut Feuchtigkeit.

Mid-Layer-Kleidung – z. B. Fleece- oder Wollkleidung. Mid-Layer-Kleidung ermöglicht es, die Wärmeisolierung an das Wetter und die Geschwindigkeit der körperlichen Aktivität anzupassen.

Oberbekleidung – Winddichter Mantel und Hose (es ist nicht notwendig, wasserdicht wie Gore-Tex zu sein)

Kopf – Winddichte Mütze, die auch die Ohren schützt. Denken Sie daran, auch Ihr Gesicht zu schützen, besonders wenn es windig ist. Eine Sturmhaube oder ein Schal können nützlich sein.

Hände – Winddichte Fäustlinge schützen Ihre Finger besser als Handschuhe. Für die Pausen kannst du ein weiteres Paar große Fäustlinge haben, die du über die anderen ziehen kannst.

Füße – Socken aus Wollmischungen sind die beste Wahl. Sportsocken aus Baumwolle sind nicht gut für das kalte Wetter!

Hier sind einige Vorschläge, was Sie für diese Tour einpacken könnten:

- winddichte Jacke und Hose zum Skifahren
- warme Jacke für Pausen
- Thermo-Long-John-Hose und -Hemd (Synthetik, Wolle oder Seide)
- Mid-Layer-Kleidung für das kalte Wetter (z.B. Fleece- oder Wollkleidung) oder eine Skiweste
- Fäustlinge oder Handschuhe und ein Paar große Fäustlinge, die in den Pausen über die anderen gezogen werden können
- warme Socken
- Beanie
- Sturmhaube oder Schlauchschal (oder Ohrenschützer)
- Hausschuhe oder dicke Wollsocken (für die Abende)
- Freizeitbekleidung
- Badebekleidung (zum Eisschwimmen)

Sonstige persönliche Gegenstände

- rucksack (15-20 l)
- Thermoskanne (und Wasserflasche)
- Stirnlampe oder Taschenlampe
- Skibrille oder Skibrille, um die Augen vor Sonne/Wind zu schützen
- Toilettenartikel
- persönliche medizinische Versorgung, Pflaster, doppelwandige (z.B. Compeed)...
- antibakterielles Handgel
- Ohrstöpsel (gegen die Schnarcher)
- Sonnencreme (nicht auf Wasserbasis) und Lippenbalsem
- Skier, Stöcke und Schuhe (können ausgeliehen werden)
- (Schuhüberzieher sind nützlich bei sehr kaltem Wetter)

Vom Veranstalter zur Verfügung gestelltes Material

- Badetücher (wenn Sie ein separates Handtuch haben möchten, bringen Sie bitte Ihr eigenes mit)
- Bettwäsche
- Skiwachse und anderes Material, das zum Skiwachsen benötigt wird

Fehlendes Gepäck: In einigen Fällen kann Gepäck während des Transports zwischen Flügen verlegt werden. Wir haben daher

Ich empfehle Ihnen, einige Kleidungsstücke und Schuhe im Handgepäck mitzubringen, damit Sie an dem ersten aktiven Tag ohne Probleme teilnehmen können, auch wenn Ihr Gepäck nicht bei Ihnen ankommt.

SKI-AUSRÜSTUNG

Auf dieser Tour ist es möglich, nur die klassische Technik anzuwenden. Die Strecke wird mit einem Schneemobil zurückgelegt (siehe Bild unten). Die von uns verwendeten Ski sind "normale" Langlaufski (Langlaufski) für den klassischen Stil und die Breite beträgt in der Regel 44 mm. Skier können wachsbearbeitet oder nicht wachsbearbeitet sein. Ideal sind Skistöcke mit etwas größerem Korb (keine Rennstöcke mit winzigen Körben).

!!! Breite Backcountry-/Tourenski mit Stahlkanten sind für diese Tour nicht geeignet.

Gleit- und Griffwachse, Wachsentfernungsflüssigkeit und anderes Material, das zum Wachsen benötigt wird (z. B. Bügeleisen zum Auftragen von Gleitwachs und eine Heißluftpistole zum Entfernen von Wachs) werden bereitgestellt. Eine Wachsbank wird ebenfalls zur Verfügung stehen. Bitte beachten Sie, dass es nicht erlaubt ist, Wachsentfernungsflüssigkeit mit ins Flugzeug zu nehmen.

GEPÄCKTRANSPORT

Ihr Gepäck wird mit dem Auto zwischen den Unterkünften transportiert. Es gibt keine Größenbeschränkung, aber da der Platz begrenzt ist, wird ein Gepäckstück pro Person empfohlen. Leinentaschen sind einfacher zu handhaben, aber auch Koffer sind in Ordnung. Während des Skifahrens benötigen Sie einen Rucksack oder zumindest einen Getränkegürtel. Wenn Sie ohne Rucksack Ski fahren, können Sie Ihre Ersatzjacke usw. in den Schneemobilschlitten legen. Das Schneemobil steht während der Mittagspause zur Verfügung, außer am ersten Skitag.

Wir wünschen Ihnen Gute Reise,

Ihr Tuja-Team