

# Skiwanderungen



## Ausrüstung zum Mitnehmen

(für alle Skitouren und -wanderungen)

- Langlaufski (Breite 44 - 55 mm), wenn möglich solche zum Wachsen
- Langlaufskischuhe, wenn möglich hohe, eingelaufene, mit Schutz
- Skiwachs und Wachsausrüstung
- Windfeste Skikleidung, mit Vorteil bestehend aus Jacke und Hose
- Genügend warme, lange Unterwäsche (die Temperaturen schwanken zwischen + 4 °C und -30 °C!)
- Warme Handschuhe, Fausthandschuhe
- Zwei warme, windfeste Skimützen
- Warme, wollene Socken
- Pullover aus Wolle, Unterziehpullover oder langärmeliges Hemd aus Baumwolle, Schlafanzug, Trainer o. Ä., Handtuch
- Daunenjacke für Zwischenhalte
- Warmer Schlafsack
- Tagesrucksack, Thermosflasche
- Sporttasche (kein Koffer!)
- Toilettenartikel, inkl. wasserfreier Hautcreme, Sonnenschutzcreme, Lippenbalsam
- Persönliche Apotheke
- Bequeme Freizeit- und Hüttenschuhe
- Wärmende Überschuhe oder Moonboots für Zwischenhalte
- Sonnenbrille, Skibrille

## Skiwanderungen Rauhala-Pallas-Hetta

**Gesamtlänge:** 140 km

**Tagesetappen:** 20 - 35 km

**Teilnehmerzahl:** min. 2 / max. 12 Personen

**Unterkunft:** Wildnishütten und Blockhäuser, meist mit Sauna. Die erste und die letzte Übernachtung im Rauhala-Landgasthof.

**Gepäcktransport:** ist organisiert, jeder trägt nur den Tagesrucksack

**Führung:** Hannu Rauhala (Englisch) oder ein erfahrener Langlauf- und Wildnisführer

**Daten:** siehe Preisliste

**Aufenthalt:** 8 Tage, 7 Nächte

**Route:** Eine abwechslungsreiche Route von Rauhala nach Hetta durch Wald- und Fjällgebiete. Im Nationalpark von Pallas-Ounastunturi wird auf den baumlosen Fjälls gewandert. Vorgespurte Loipen, auf denen meistens auch Skating-Technik angewendet werden kann.

**Nächster Flughafen:** Kittilä

**Geeignet:** für mittelstarke erfahrene Langläufer/innen

## Weitere Skitouren und Schneeschuhwanderungen auf Anfrage!



## Skiwanderung Entlang der russischen Grenze (Kainuu)

**Gesamtlänge:** 130 km

**Tagesetappen:** 15-34 km

**Teilnehmerzahl:** min. 5 / max. 12 Personen

**Unterkunft:** Landgasthäuser, komfortable Hütten und Bauernhöfe

**Gepäcktransport:** ist organisiert, jeder trägt nur den Tagesrucksack

**Führung:** Urpo Heikkinen (Englisch, Deutsch)

**Daten:** siehe Preisliste

**Aufenthalt:** 8 Tage, 7 Nächte

**Route:** Die Strecke führt durch wilde, unberührte Natur in der Region Kainuu, entlang der russischen Grenze. Gelaufen wird durch verschneite Wälder, über zugefrorene Seen, entlang Flussufern und über Bergrücken in abwechslungsreicher Landschaft. Gemütliche Unterkünfte mit lokalen Spezialitäten. Saunabesuch täglich möglich.

**Nächster Flughafen:** Kajaani

**Geeignet:** für geübte Langläufer

