

AUSRÜSTUNG ISLAND

Den grösste Teil, hatte ich tatsächlich dabei. Einige Kleinigkeiten, die noch praktisch gewesen wären, habe ich nachträglich ergänzt. Für andere Touren kann diese Liste ruhig als Hilfsmittel gebraucht werden. Je nach Klima und Dauer kann das eine oder andere weggelassen oder ergänzt werden.

BEKLEIDUNG

	Gore-Tex Jacke	ev. imprägnieren
	Faserpelz	ist auch Schlafkissen
	Thermo-shirt	super, beginnt aber ziemlich zu riechen...
	Mammut-Berghose	bewährt zum Velofahren
	Shorts	
	Socken	
	T-shirts	
	Unterhosen	scheuern ev. durch, keine losen Boxershorts,
	lange Unterhosen	ev. Thermo (ist aber nicht nötig)
	Regenhose	achtung bei Reissverschlüssen, diese lassen ev. Wasser eindringen
	Velohandschuhe	
	warme Handschuhe	Fingerhandschuhe, nie gebraucht
	Gore-Tex Überhandschuhe	praktisch bei Dauerregen
	Helm	selten getragen in Island
	Wanderschuhe	imprägnieren
	TEVA-Sandalen	ideal für Flussdurchquerungen (spitze Steine)

KOCHEN

Die Lebensmittel entsprechen den Dingen, welche ich von zu Hause mitgenommen habe.

	MSR-Kocher	
	Flickzeug für MSR	besonders Öl, Ersatzfilter, feiner Draht
	Brennstoffflasche 1 Liter	in Island 0.8 Liter für 3 Wochen od. 1150 km
	Pfannenset	
	Feuerzeuge	
	Zündhölzer	eignen sich besser bei Kälte und Feuchtigkeit, für einen Benzinkocher sind diese auch sicherer, viele mitnehmen (der Kocher muss ja nicht immer super funktionieren)
	Pfannengriff	
	Löffel	Gabel fakultativ, ausser man ist Spaghetti Fan
	Lappen	für Kocher
	kl. Schwamm	für Pfannen
	Handtuch	

Plastiksäckchen	wiederverschliessbare Zips
Gemüsebouillon	
Gewürze in Filmdöschen	
Salz	
Reis	
Schokolade	
Vollkorngebäck	
Vitamin-Tabletten (Brause)	um Platz zu sparen und den Heisshunger auf die wohlschmeckenden kleinen Dinger zu reduzieren☐Vitamin-Pillen aus dem Supermarkt
Teebeutel	
Glukose-Tabletten	nur für Notfall
Trinkflaschen (stabiles PET)	in Island☐2x 1,5 l + 1 1 Thermos + 0,7l Trinkflasche
Thermosflasche	selten gebraucht, bei längerem Regen könnte aber ein Schluck warmen Tee gut sein...

HYGIENE / APOTHEKE☐

Fenistil (Tropfen und Salbe)	Tropfen auch gegen Heuschnupfen verwendbar
Paracetamol	Vertriebsname☐Panadol
Ponstan	Man weiss ja nie, für Island aber sicherlich weniger nötig
Desinfektionsmittel	
Vita-Merfen	
Pflaster	
Verbandsrolle	
sterile Gazen	
Voltaren	bei Gelenkbeschwerden
Kniewärmer	nicht unbedingt nötig☐in Island nie gebraucht, für Leute mit Kniebeschwerden aber ganz nützlich
Haarbürste	
Zahnpasta, -bürste	
Sonnencreme	in Island nie gebraucht (☺)
Lippenpomade	Apotheken-Version ist besser als billige
Feuchtigkeitscreme	Gesicht, Hände
Waschlappen	
kl. Badetuch	da gäbe es sogar eines von PACKTOWL (sehr kompakt und empfehlenswert☐)
Deo	ersetzt die Dusche☑
Nagelknips	
Wattestäbchen	
Rasierzeugs	erfreut sich nur geringer Beliebtheit auf langer Strecke ohne Wasser
Kondome	
Shampoo, Douche	muss sehr gut verschliessbar sein☐
WC-Rolle	in Plastiksäckchen
Waschseife	geht auch mit Duschmittel
Insektenspray	nicht unbedingt nötig, höchstens am Myvatn hats viele Mücken
Erkältungsmittel	Panadol hilft etwas, sonst müsste man schauen...

GESCHRIEBENES

	Lektüre	ist wichtig, dass was dabei ist, von Donald Duck bis Faust ist alles möglich
	Karten	für Island gibt es eine gute 1:600'000 (reichte völlig aus)
	Schutzhülle für die Karte	Achtung! Es könnte mal regnen auf der Tour
	Adressen	für Postkarten, wichtige Adressen zuhause, Telnummern
	Pass	
	Flugticket	
	Fahrradtransport-Bestätigung	falls die Fluggesellschaft dies ausstellt, das Fahrrad sollte aber auf jeden Fall angemeldet werden.
	Kopien von wicht. Dokumenten	von Ticket, Versicherungen (mit Tel.), Pass, etc.
	Reiseführer	ev. nur die wichtigen Seiten davon mitnehmen, Lonely Planet ist sehr gut
	Kopien von Routen-, Bergbeschr.	nicht mit Tintenstrahl ausdrucken, lieber zu viel als zu wenig, damit lässt sich ja sonst auch ein nettes Feuerchen machen
	Kopien od. Buch zur Land & Leute	kann sehr interessant sein, da man das meiste nur versteht, wenn man vor Ort ist
	Studentenausweis	internationale Version ist von Vorteil, sonst brauchts etwas Verhandlungsgeschick
	Brillenrezept	mit internationalen Masseinheiten
	Tagebuch	
	Notizpapier	
	Schreibzeug	
	Sprach-Dix	ev. auch Wörterliste in Isländisch, ...

DIVERSES

	Rucksack 35l	sehr praktisch für kleine Touren, lässt sich recht einfach auf dem Gepäckträger festbinden. Achtung bei Bündeln!
4	Fahrradtaschen	2x 24 (28l) hinten und 2x 17l vorne. BACH-Typ. Robust aber nicht sehr geräumig. Für lange, anspruchsvollere Touren brauchts ev. mehr Volumen.
	Zelt	muss windstabil sein, Tunnel oder Geodätisch spielt da weniger eine Rolle als gutes Material und Verarbeitung. Ich habe ein HILLEBERG Nallo 2
	Zeltflickzeug	
	Zeltunterlage	schützt den Zeltboden
	Häringe	in Island ist die Normalgröße immer brauchbar, falls es sehr sandig ist dürfen zwei, drei Schnee/Sand-Ausführungen von Nutzen sein, meist liegen aber genug Steine herum um zu improvisieren
	Zeltstangen	
	Isomatte	Therma-A-Rest forever (das kompakteste Modell reicht)
	Flickzeug für Isomatte	das Originalflickzeug ist teuer und im Altiplano 2001 waren meine Erfahrungen damit nicht die besten, vielleicht gibt es Alternativen!
	Schlafsäcke	Ich hatte einen mässig guten Schlafsack (bis 8° C) dabei und für die kälteren Nächte noch eine Faserpelzeinlage.
	Plastiksäcke, Abfallsäcke	Alles muss immer eingepackt sein. Sensibles wie Kleider und Schlafsäcke hatte ich sogar doppelt eingepackt. Wer ORTLIEB Taschen hat braucht sich nicht als Christo zu betätigen
	Fotoapparat	
	Filme	für Island eher 100er, bin aber kein Experte, wer Wasserfälle fotografiert der sollte schon eine Ahnung haben (war bei mir nicht der Fall...). Die Filme lassen sich übrigens praktisch in der Thermosflasche transportieren (schützt auch gleich etwas vor der Durchleuchtung...)

	Geldbeutel	vielleicht ein grosser und ein kleiner mitnehmen. Im kleinen lässt sich das Wechselgeld aufbewahren und lockerer bezahlen, da nicht immer alle Schätze ausgepackt werden müssen.
	Taschenmesser	mit Schere, ev. Zange
	Brillenetui	
	Sonnenbrille (ev. Aufsatz)	eine Brille mit Aufsatz zu tragen ist etwas mühsam auf dem Fahrrad, da sich der Schwerpunkt der Brille nach vorne verlagert hat und somit verrutscht.
	Stirnlampe	im Zelt und zum Kochen taugt nur eine Stirnlampe, mit der Stirnlampe hatte ich schon Probleme bei Kälte (-15° C, nicht in Island), die Batt.leistung bricht schnell zusammen. Die Batterien wärmen oder Lithium verwenden (nur für Technikfreaks). Im Altiplano 2001 hatte ich ein LUCIDO Diodenlampe dabei, bin begeistert! Während 11 Wochen im Einsatz und ich brauchte nicht einmal die Batterien zu wechseln.
	Ersatzbatterien	Mit einer LUCIDO brauchts diese nicht... siehe oben.
	Navigation	weder GPS noch Kompass sind in Island notwendig (für Freaks empfehle ich gleich ein GPS). Etwas Gespür fürs Kartenlesen (auf 1:500'000) sollte aber trotzdem vorhanden sein.
	Wecker	man staune, mein Funkwecker (Signal aus Mannheim) funktionierte (leider) auch in Island, d.h. ich musste immer zwei Stunden zurück rechnen. Ein Wecker ist sehr praktisch, da die Flüge oder Busse teils unmögliche Abfahrtszeiten haben können.
	starkes Klebeband	hier lohnt sich eine kleine Investition, wasserdicht sollte es auch sein, ach ja fürs Felgenband nachziehen sollte es auch taugen
	Nadeln und Faden	am besten gleich Sternfaden
5	Wäscheklammern	um Vorräte zu verschliessen, Wäsche aufzuhängen, Reifenpanne
	Zeitung	nur wenig, falls Schuhe nass werden
	Schnur	ev. in kleinen Portionen (ergibt immer ein heilloses Chaos sonst)
	Sicherheitsnadeln	
	Gummibändchen	zum befestigen von allem Möglichen, zum verschliessen vom Reisbeutel zum Beispiel, etc.

FAHRRADE

Gerade hier könnte man noch viel mehr mitnehmen. Für mein Fahrrad reichte dies aber völlig aus (vielleicht hatte ich nur Glück). Für längere und anspruchsvollere Touren auf jeden Fall mehr mitnehmen (das dazugehörige Know-how inkl.).

	Fahrradcomputer	mit stabiler Befestigung, ev. Ersatzbatterie, die Kilometerangabe ist eine der wichtigsten Navigationshilfen auf Tour.
2	Ersatzschläuche	nicht knausern, in dieser Beziehung bin ich ein gebranntes Kind
	Schlauchflickzeug	viele Flicker
	Pumpe	klein und leicht, aber stabil (z. B. Blackburn)
3	Pneuheber	da gibt es gute (und leichte) von PARKTOOL, die mich überzeugten. Die Klassiker aus Metall tun es aber auf alle Fälle auch.
	Kettenöl	genügend mitnehmen, die staubigen Pisten fordern viel von der Kette und der Mechanik
	Imbusschlüssel	alle, die das Fahrrad braucht mitnehmen. Normalerweise 3, 4, 5, 5.5, 6
1	kl. Engländer	um Gegendruck zu erzeugen, z. B. bei Bremsklötzen etc.
	Ersatzschrauben	bei den Vibrationen löst sich recht schnell eine Schraube
	Fahrradschloss	Kabelschloss ist leicht und reicht in Island völlig aus
2	Hosenbündel	