ISLAND WINTER HOTEL

# CHECKLISTE ISLAND WINTER – HOTELREISE & OFFROAD-AUSRÜSTUNG

4×4 Experience by Michael Ortner

Im isländischen Winter erwarten uns im Hochland tiefe Minustemperaturen, peitschende Schneestürme, spiegelglatte Eisflächen und arktischer Wind. Auch wenn wir abends in komfortablen, warmen Hotels (wie in Reykjavik und auf dem Hochlandhof Möðrudalur) übernachten, verbringen wir tagsüber viele Stunden draußen im Schnee und auf den Pisten. Die richtige Winterausrüstung entscheidet über Wohlbefinden und Sicherheit.

## KLEIDUNG & EXTREMER KÄLTESCHUTZ (ZWIEBELPRINZIP)

Im Hochland kann gefrierender Regen binnen Minuten zu einem dicken Eispanzer werden und der Windchill-Faktor die gefühlte Temperatur drastisch senken.

- ☐ **Baselayer (1. Schicht):** Hochwertige Thermo-Funktionsunterwäsche aus **Merinowolle** (langärmliges Oberteil und lange Unterhose). Auf Baumwolle zwingend verzichten, da sie Feuchtigkeit speichert und den Körper auskühlt.
- ☐ **Midlayer (2. Schicht):** Warme Fleecejacke oder dicker Wollpullover (z. B. ein klassischer isländischer Lopapeysa) als isolierende Wärmeschicht.
- ☐ **Outer Layer (3. Schicht):** Eine extrem wind- und wasserdichte, gefütterte Winter-Expeditionsjacke (Parka / Daunenjacke mit wetterfester Außenhülle) sowie eine wind- und wasserdichte **Skihose oder gefütterte Hardshell-Überhose**.
- ☐ **Winterstiefel (sehr wichtig!):** Gut isolierte, wasserdichte Winter- bzw. Schneestiefel mit griffiger Profilsohle (mindestens bis –20 °C geeignet). Die Stiefel dürfen nicht zu eng sitzen, damit dicke Socken Platz haben und die Luft isolieren kann.
- ☐ **Grödel / Schuhspikes (Pflicht für Eis!):** Rutschfeste Schuhspikes (Grödel) zum Überziehen über die Winterstiefel – unverzichtbar bei spiegelglattem Eis an Wasserfällen, Eishöhlen oder rund um die Fahrzeuge.
- ☐ **Socken:** Mehrere Paar dicke Merinowollsocken sowie dünne Liner-Socken (bei Bedarf zum Kombinieren) und warme, bequeme Schuhe/Hausschuhe für das Hotel.

**Hände & Kopf (mehrfach einpacken!):**

- ☐ Warme, winddichte Wintermütze (über die Ohren) und ein warmer Schlauchschal / Sturmhaube (Balaclava) für eisigen Wind.
- ☐ Zweischichtiges Handschuh-System: dünne Merino-Unterziehhandschuhe (ideal zum Fotografieren oder Bedienen von Technik) plus dicke, wind- und wasserdichte Fäustlinge oder Skihandschuhe.

## WELLNESS, HOT POTS & HEISSE GLETSCHERFLÜSSE

- ☐ **Badesachen & Badeschlappen:** Unverzichtbar für den Besuch der **Forest Lagoon** oder ein Bad im 36–38 °C warmen Fluss unter dem Gletscher!
- ☐ **Bademantel oder großes Mikrofaser-Handtuch:** Für den schnellen, warmen Wechsel im Freien bei Minusgraden.
- ☐ **Wollmütze für das Bad:** Im heißen Wasser bei eisiger Luft kühlt der Kopf am schnellsten aus – eine Mütze im Hot Pot oder Fluss ist Gold wert.

## VERPFLEGUNG & UNTERWEGS IM GELÄNDEWAGEN

- ☐ **Tages-Rucksack (ca. 20–30 Liter):** Griffbereit im Fahrzeug für Wechselhandschuhe, Kamera, Thermoskanne und persönliche Dinge.
- ☐ **Isolierte Thermosflasche (1 Liter):** Für heißen Tee oder Kaffee während der Ausfahrten durch das Hochland.
- ☐ **Trinkflasche:** Wiederverwendbare Flasche (im Winter im Fahrzeug aufbewahren, damit das Wasser nicht gefriert).
- ☐ **Energieriegel & Snacks:** Nüsse, Schokolade oder Müsliriegel als schnelle Energielieferanten bei Kälte.

## ELEKTRONIK, LICHT & SICHERHEIT BEI KÄLTE

- ☐ **Stirnlampe (mit Rotlicht-Funktion):** Im isländischen Winter sind die Tage kurz. Eine gute Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien/Ladekabel) ist unverzichtbar für Ausstiege in der Dämmerung, Bergungen im Schnee oder beim Warten auf Polarlichter (Rotlicht erhält die Nachtsicht!).
- ☐ **Powerbank & Kälteschutz für Akkus:** Kälte entlädt Smartphone- und Kamera-Akkus extrem schnell. Akkus immer nah am Körper (Innentasche der Jacke) tragen und eine leistungsstarke Powerbank einpacken.
- ☐ **Schneebrille / Skibrille & Sonnenbrille:** Bei Schneetreiben und Sturm („Whiteout“) schützt eine Skibrille die Augen vor eisigem Wind und Schneekristallen; an klaren Wintertagen blendet der Schnee extrem.
- ☐ **Haut- und Lippenschutz:** Fettcreme (ohne Wasseranteil, z. B. Cold Cream) für das Gesicht sowie fetthaltiger Lippenbalsam gegen eisigen Wind.
- ☐ **Reiseapotheke & Handwärmer:** Persönliche Medikamente, Schmerzmittel, Blasenpflaster sowie aktivierbare **Taschen- und Sohlenwärmer** für besonders kalte Tage.

***Unser Winter-Tipp:*** *Kälte verzeiht im isländischen Hochland keine Lücken in der Kleidung. Packt lieber ein zweites Paar Handschuhe und eine zusätzliche Mütze zu viel ein als zu wenig – wenn Handschuhe beim Schneeschaufeln oder Fotografieren nass werden, ist trockener Ersatz im Rucksack unbezahlbar.*

Diese Checkliste dient der Orientierung und ersetzt keine individuelle Beratung. 4x4 Experience by Michael Ortner übernimmt keine Haftung für unvollständige oder fehlerhafte Angaben.