

Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ... (Fast Erwachsenen Idre Fjäll)

Dokumente und Co.

- ☐ gültiger Personalausweis oder Reisepass
- ☐ EC- und oder Kreditkarte, Bargeld in Euro oder schwedischen Kronen
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ ggf. Nachweis Auslandsrankenversicherung

Allgemeine Ausrüstung

- ☐ Reisetasche oder Trekkingrucksack
- ☐ Tagesrucksack
- ☐ Stirnlampe oder Taschenlampe
- ☐ Taschenmesser, Feuerzeug
- ☐ Trinkflasche, Brotdose für Lunchpakete
- ☐ Schreibzeug, Bücher, Spiele (z.B. Kartenspiel ...)
- ✓ Bettwäsche und Handtücher sind im Reisepreis inbegriffen.

Bekleidung

- ☐ Trekkinghosen, Trekkingshorts (Jeans/Baumwollhosen sind im Haus okay, aber auf den Tagestouren nicht so gut geeignet, da sie nur langsam trocknen)
- ☐ Hemden, T-Shirts (ggf. Funktionsshirts), Pullover (am besten ein warmer Fleece-Pullover)
- ☐ Unterwäsche, Socken, Strümpfe, Badebekleidung
- ☐ Kopfbedeckung (Hut, Mütze, Kopftuch)
- ☐ Wanderstiefel (möglichst eingelaufen). Turnschuhe und Halbschuhe sind ungeeignet, weil man damit wenig Halt hat und schnell umknickt.
- ☐ Im Kanu benötigt man Schuhe, die nass werden dürfen (Trekking- oder Sportsandalen, Neoprenschuhe oder z.B. „Amphibian“-Wassersportschuhe).
- ☐ Für die Fahrradtouren leichtere, feste Sportschuhe
- ☐ Trekkingsandalen sind für viele Anlässe nützlich
- ☐ Regenhose und Regenjacke
- ☐ Wollsocken für Wanderungen
- ☐ ggf. Fahrradhandschuhe und Fahrradhelm (einige Fahrradhelme haben wir vor Ort, besser man bringt den eigenen mit)
- ☐ Sonnenbrille

Körperpflege

- ☐ Seife und Shampoo (biologisch abbaubare Produkte machen auch im Haus Sinn)
- ☐ Zahnbürste und Zahncreme
- ☐ Kamm oder Bürste
- ☐ Sonnen- und Lippeneschutzmittel (auf dem Wasser erhöhte Sonnenwirkung)
- ☐ Insektenschutzmittel
- ☐ Schmerzmittel, persönliche Medikamente
- ☐ geschlechtsspezifische Dinge (Rasierzeug, Tampons, ...)
- ☐ ggf. zusätzliches Handtuch für die Sauna

Bei weiteren Fragen helfen wir gerne weiter: **Tel.: 0251 - 87 1 88 - 0**

Vi ses i Sverige ...

Eurer Rucksack Travel Team