

## Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ... (Fast Erwachsenen Kanutour)

Bei unseren Kanuwochen wird sämtliche Ausrüstung in wasserdichte Tonnen und Säcken verpackt. Die Teilnehmenden bekommen je eine Tonne (60 Liter) für die persönlichen Dinge, die man mit auf Tour nimmt. Nicht benötigtes Gepäck bleibt in der Kanubasis zurück und kann dort gelagert werden.

### Dokumente und Co.

- gültiger Personalausweis oder Reisepass
- EC- und oder Kreditkarte, Bargeld in Euro
- Krankenversicherungskarte
- ggf. Nachweis Auslandskrankenversicherung

### Allgemeine Ausrüstung

- Trekkingrucksack oder große Reisetasche
- Schlafsack
- Isomatte (sollte nicht zu dünn sein)
- Tagesrucksack
- Stirnlampe
- Taschenmesser, Feuerzeug
- Trinkflasche, Brotdose für Lunchpakete.
- Schreibzeug, Bücher, Spiele (z.B. Kartenspiel ...)
- Handy, Ladekabel, Powerbank, ggf. Kamera

### Bekleidung

- Trekkinghosen, Trekkingshorts
- Regenhose, Regenjacke oder stark wasserabweisende Softshells
- Hemden, T-Shirts, Pullover (am besten ein warmer Fleece-Pullover)
- Unterwäsche, Socken/Strümpfe (auch aus Wolle), Badebekleidung
- Hut, Mütze oder Kopftuch
- Sonnenbrille, Brillenband
- Schuhe zum Paddeln, die nass werden dürfen (z.B. Sportsandalen oder Neoprenschuhe)
- leichte Wanderschuhe (Trailrunning-Schuhe oder Trekking-Halbschuhe) für Landgang

T-Shirts, Jeans und andere Kleidungsstücke aus Baumwolle sind nicht so gut geeignet. Auf schnell trocknende Materialien achten. Perfekt ist Funktionsbekleidung (Microfaser/Fleece/Merino)

### Körperpflege

- Seife und Shampoo (biologisch abbaubare Produkte)
- Sonnen- und Lippenenschutzmittel (auf dem Wasser erhöhte Sonnenwirkung)
- Insektenschutzmittel
- Kamm oder Bürste
- Schmerzmittel, persönliche Medikamente
- Desinfektionsgel
- geschlechtsspezifische Toilettenartikel
- Handtuch (aus Microfaser)

## Schlafsack

In Schweden kann es auch im Sommer nachts kühl sein. Deshalb ist ein warmer Schlafsack wichtig. Da Kälte persönlich unterschiedlich empfunden wird und auch von der körperlichen Konstitution abhängt, empfehlen wir einen Schlafsack mit Komfortbereich um die 5°C. Ob die Schlafsackfüllung aus Daune oder Kunstfaser bestehen sollte, ist Ansichtssache. Daunenfüllungen bieten den Vorteil eines kleinen Packmaßes, sind jedoch empfindlicher bei Feuchtigkeit.

Wenn ihr Fragen oder Anmerkungen habt, meldet euch gerne bei uns. Wir unterstützen bei euren Reisevorbereitungen.

Vi ses i Sverige ...

Eurer Rucksack Travel Team