

Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ... (Kanuwoche)

Bei unseren Kanuwochen wird sämtliche Ausrüstung in wasserdichte Tonnen und Säcken verpackt. Alle Teilnehmenden erhalten außerdem eine persönliche Tonne (60 Liter) für die privaten Dinge. Nicht benötigtes Gepäck bleibt in der Kanubasis zurück und kann dort in Containern deponiert werden.

Allgemeine Ausrüstung

- ✓ Trekkingrucksack oder große Reisetasche
- ✓ Schlafsack
- ✓ Isomatte
- ✓ Tagesrucksack
- ✓ Stirnlampe
- ✓ Allzwecktaschenmesser
- ✓ Trinkflasche, Brotdose für Lunchpakete.
- ✓ Nähzeug, Feuerzeug, Schreibzeug, Bücher, Spiele (z.B. Kartenspiel ...)
- ✓ Handy, Ladekabel, Powerbank
- ✓ Bargeld (Euro, Schwedische Kronen)
- ✓ EC-Karte und/ oder Kreditkarte mit PIN
- ✓ Gültiger Personalausweis oder Reisepass
- ✓ Krankenversicherungskarte

Bekleidung

- ✓ Trekkinghosen, Trekkingshorts
- ✓ Regenhose, Regenjacke
- ✓ 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, z.B. aus Microfaser und Fleece.

Körperpflege

- ✓ Seife und Shampoo (biologisch abbaubare Produkte)
- ✓ Zahnbürste und Zahncreme
- ✓ Kamm oder Bürste
- ✓ Sonnen- und Lippschutzmittel
- ✓ Insektenschutzmittel
- ✓ Schmerzmittel, persönliche Medikamente
- ✓ Desinfektionsgel
- ✓ geschlechtsspezifische Dinge (wie z.B. Rasierzeug, Tampons etc.)
- ✓ Handtuch

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