

## Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ... (Outdoor-Camp)

Im Outdoorcamp Idre seid ihr auf dem Wasser, zu Fuß und auf dem Rad unterwegs. Demensprechend benötigt ihr Bekleidung, die für viele Outdoor-Disziplinen gleichzeitig geeignet ist. Die folgende Liste soll euch bei euren Reisevorbereitung unterstützen.

### Allgemeine Ausrüstung

- ✓ Reisetasche oder Trekkingrucksack
- ✓ Tagesrucksack
- ✓ Stirnlampe
- ✓ Allzwecktaschenmesser
- ✓ Ggf. Teleskop-Wanderstöcke
- ✓ Trinkflasche, Brotdose für Lunchpakete.
- ✓ Feuerzeug, Schreibzeug, Bücher, Spiele (z.B. Kartenspiel ...)
- ✓ Ein bisschen Bargeld (Euro, schwedische Kronen)
- ✓ EC-Karte und/ oder Kreditkarte mit PIN
- ✓ Gültiger Personalausweis oder Reisepass
- ✓ Krankenversicherungskarte

### Bekleidung

- ✓ Trekkinghosen, Trekkingshorts
- ✓ Regenhose und Regenjacke
- ✓ Hemden, T-Shirts, Pullover (am besten ein warmer Fleece-Pullover)
- ✓ Unterwäsche, Socken/Strümpfe (auch aus Wolle), Badebekleidung
- ✓ Hut, Mütze oder Kopftuch (Sonnenschutz!)
- ✓ Sonnenbrille (Brillenband für Wassersport)
- ✓ eingelaufene knöchelhohe Wanderstiefel für die Wanderungen (Sneaker oder Halbschuhe sind für die Wanderung nicht geeignet)
- ✓ feste sportliche Halbschuhe, mit denen man gut Fahrrad bzw. Mountain Bike fahren kann
- ✓ Schuhe zum Paddeln, die nass werden dürfen  
(z.B. Neoprenschuhe, Trekking-Sandalen oder andere Wassersportschuhe)

### Körperpflege

- ✓ Seife und Shampoo
- ✓ Zahnbürste und Zahncreme
- ✓ Kamm oder Bürste
- ✓ Sonnen- und Lippenenschutzmittel (auf dem Wasser erhöhte Sonnenwirkung)
- ✓ Insektenschutzmittel
- ✓ Schmerzmittel, persönliche Medikamente
- ✓ Desinfektionsgel
- ✓ geschlechtsspezifische Dinge
- ✓ Handtuch

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

Vi ses i Sverige ...

Eurer Rucksack Travel Team