

## Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ...

Bei den Seekajakwochen wird sämtliche Ausrüstung in wasserdichten Säcken verpackt. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten außerdem wasserdichte Säcke für die privaten Dinge. Nicht benötigtes Gepäck bleibt in unserer Kanubasis zurück.

### Allgemeine Ausrüstung

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

### Körperpflege

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

### Bekleidung

- ☐ Trekkinghosen, Trekkingshorts
- ☐ Regenhose, Regenjacke
- ☐ Hemden, T-Shirts, Pullover (am besten ein warmer Fleece-Pullover)
- ☐ Unterwäsche, Socken, Strümpfe, Wollsocken, Badebekleidung
- ☐ Hut, Mütze oder Kopftuch
- ☐ Sonnenbrille und Brillenband
- ☐ Schuhe zum Paddeln (z.B. Sportsandalen oder Neoprenschuhe), die nass werden dürfen
- ☐ leichte Wanderschuhe oder Trekkinghalbschuhe für Lager und Landgang

Für diese Seekajaktour benötigst du keine Spezialkleidung wie Trockenanzüge oder Neopren. Da im Kajak weniger Stauraum bietet als ein Kanu, solltest du aber darauf achten, dein Gepäck bestmöglich zu minimieren. 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.

## 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.

Vi ses i Sverige ...

Eurer Rucksack Travel Team