

## Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ... (Kanutour Loire)

### Dokumente und Co.

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

### Persönliche Gegenstände

- ☐ Rucksack, Koffer oder Reisetasche
- ☐ Schlafsack (Empfehlung: Komfortbereich 0 - 5°C, da es nachts am Fluss auch mal sehr kühl werden kann)
- ☐ Isomatte. Bitte keine Luftmatratzen. Die sind zu groß für die Zelte und isolieren nicht.
- ☐ Taschenlampe oder Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser, Feuerzeug
- ☐ Trinkflasche, Brotdose
- ☐ Schreibzeug, Bücher, ggf. kleine Reisespiele
- ☐ ggf. Kamera, Speicherkarten, Akkus, Powerbank
- ☐ Thermoskanne (mind. 1 Liter, am besten doppelwandige Stahl-Isolierkanne)
- ☐ ggf. Sitzunterlage (kleines Kissen oder Sitz-Pad) für die Sitzbänke im Kanu
- ☐ ggf. kleiner zusammenklappbarer Camping-Dreibehnhocker (z.B. für 9 Euro bei Decathlon)

### Bekleidung

- ☐ Trekkinghosen und Shorts. Jeans und andere Baumwollhosen sind nicht so gut geeignet, da sie nur langsam trocknen, wenn Sie einmal nass sind.
- ☐ Hemden, T-Shirts, Pullover (Fleece).
- ☐ Unterwäsche, Socken, Strümpfe, Badebekleidung
- ☐ Kopfbedeckung (z.B. Strohhut oder Bucket Hat), Baseball-Caps sind weniger geeignet, da man sich auf dem Wasser die Ohren leicht verbrennt.
- ☐ Zum Kanufahren eignen sich besonders ein Paar alte Turnschuhe oder Trekkingsandalen
- ☐ Regenhose und Regenjacke
- ☐ Sonnenbrille mit Brillenband

### Körperpflege

- ☐ Handtücher
- ☐ Seife und Shampoo (biologisch abbaubar)
- ☐ Zahnbürste und -creme
- ☐ Kamm oder Bürste
- ☐ Sonnen- und Lippenchutzmittel (auf dem Wasser erhöhte Sonnenwirkung)
- ☐ Insektenschutzmittel
- ☐ persönliche Medikamente und Reiseapotheke
- ☐ ggf. Stift für die Behandlung von Mückenstichen
- ☐ geschlechtsspezifische Dinge (Rasierzeug, Tampons)

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

Wir wünschen einen schönen und erlebnisreichen Urlaub!  
Bon voyage,

Euer Rucksack Travel Team