

Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ... (Kanutour Svartälven)

Bei den Kanuwochen wird sämtliche Ausrüstung in wasserdichte Tonnen und Säcken verpackt. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten außerdem eine persönliche Tonne (60 Liter) für die privaten Dinge. Nicht benötigtes Gepäck bleibt im Bus zurück und wird zu unserer Kanubasis gebracht.

Dokumente und Co.

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

Persönliche Gegenstände

- ☐ Trekkingrucksack oder große Reisetasche
- ☐ Schlafsack
- ☐ Isomatte
- ☐ Tagesrucksack
- ☐ Taschenlampe oder Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser, Feuerzeug
- ☐ Trinkflasche, Brotdose
- ☐ Schreibzeug, Bücher, ggf. kleine Reisespiele
- ☐ ggf. Kamera, Speicherkarten, Akkus, Powerbank, Ladegeräte

Bekleidung

- ☐ Trekkinghosen und Shorts. Jeans und andere Bekleidung aus Baumwolle sind nicht so gut geeignet, da sie nur langsam trocknen, wenn sie einmal nass sind.
- ☐ Hemden, T-Shirts, Pullover (Fleece)
- ☐ Unterwäsche, Socken, Strümpfe, Wollsocken, Badebekleidung
- ☐ Kopfbedeckung (Hut, Mütze, Kopftuch)
- ☐ Regenhose und Regenjacke oder stark wasserabweisende Softshells
- ☐ Sonnenbrille mit Brillenband
- ☐ Schuhe zum Paddeln (Trekking- oder Sportsandalen, Neoprenschuhe oder z.B. „Amphibian“-Wassersportschuhe), die nass werden dürfen. Für Lager und Landgang bitte zusätzlich leichte Wanderschuhe, Trailrunningschuhe oder Trekkinghalbschuhe mitbringen

Körperpflege

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

Schlafsack

Je nach Jahreszeit kann es nachts schon mal sehr kühl sein. Deshalb ist ein warmer Schlafsack wichtig. Da Kälte immer persönlich empfunden wird und auch von der körperlichen Konstitution abhängt, empfehlen wir einen Schlafsack, der im Komfortbereich Werte um die 0°C erreicht. Ob die Schlafsackfüllung aus Daune oder Kunstfaser bestehen sollte, ist Ansichtssache.

Daunenfüllungen sind sehr leicht und bieten den Vorteil eines kleinen Packmaßes, sind jedoch auch empfindlicher bei Feuchtigkeit.

Isomatte

Die Isomatte sollte auch wirklich isolieren und Bodenunebenheiten gut ausgleichen. Man sollte also kein zu dünnes Exemplar einpacken. Ein bisschen Komfort muss sein. Praktisch sind die aufblasbaren Isomatten. Hier bitte auf gute Qualität achten und das Flickzeug nicht vergessen, falls der Isomatte mal die Luft ausgeht.

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

Wir wünschen einen schönen und erlebnisreichen Urlaub!

Vi ses i Sverige ...

Euer Rucksack Travel Team