

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

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 in der Kanubasis in Rök zurück.

### 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 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 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, Badebekleidung
- ☐ Kopfbedeckung (Hut, Mütze, Kopftuch)
- ☐ Regenhose und Regenjacke
- ☐ 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

- ☐ Handtücher
- ☐ Seife und Shampoo (biologisch abbaubar)
- ☐ Zahnbürste und -creme
- ☐ Kamm oder Bürste
- ☐ Sonnen- und Lippeneschutzmittel (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!  
Vi ses i Sverige ...

Euer Rucksack Travel Team