

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

Bei unseren Kanuwochen wird sämtliche Ausrüstung in wasserdichte Tonnen und Säcken verpackt. Ein Erwachsener und ein Kind bekommen zusammen eine Tonne (60 Liter) für die persönlichen Dinge. Nicht benötigtes Gepäck bleibt in der Kanubasis zurück und kann dort in Containern deponiert werden.

### Dokumente und Co.

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

### Allgemeine Ausrüstung

- ☐ Trekkingrucksack, Koffer oder große Reisetasche
- ☐ Schlafsack
- ☐ Isomatte (sollte nicht zu dünn sein)
- ☐ Tagesrucksack
- ☐ Taschenlampe oder Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser, Feuerzeug
- ☐ Trinkflasche, Brotdose für Lunchpakete
- ☐ Schreibzeug, Bücher, Spiele (z.B. Kartenspiel ...)
- ☐ Handy, Ladekabel, Powerbank
- ☐ ggf. kleine dreibeinige Camping-Hocker (z.B. von Decathlon für ca. 9 Euro pro Stück)
- ☐ ggf. kleine Sitzunterlage für die Kanubank (Sitzpad oder kleines Kissen)

### Bekleidung

- ☐ Trekkinghosen, Trekkingshorts
- ☐ Regenhose, Regenjacke
- ☐ Hemden, T-Shirts, Pullover (am besten ein warmer Fleece-Pullover)
- ☐ Unterwäsche, Socken/Strümpfe (auch aus Wolle), Badebekleidung
- ☐ Kopfbedeckung (Hut, Mütze oder Kopftuch)
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Schuhe zum Paddeln, die nass werden dürfen (z.B. Sportsandalen oder Neoprenschuhe)
- ☐ leichte Wanderschuhe (Trailrunning-Schuhe oder Trekking-Halbschuhe) für Landgang

Kleidungsstücke aus Baumwolle sind nicht gut geeignet, da sie nur langsam trocknen, wenn sie einmal nass sind. Perfekt ist Funktionsbekleidung z.B. aus Microfaser und Fleece. Schwarze und sehr enge Kleidung ist bei Hitze nicht geeignet. Wir empfehlen eine Kopfbedeckung, die auch die Ohren vor der Sonne schützt.

### Körperpflege

- ☐ Seife und Shampoo (biologisch abbaubare Produkte)
- ☐ Sonnen- und Lippeneschutzmittel
- ☐ Insektenschutzmittel

- ☐ Schmerzmittel, persönliche Medikamente
- ☐ geschlechtsspezifische Dinge (Rasierer, Tampons etc.)
- ☐ Handtuch (aus Microfaser)

### Badehosen

Am Campingplatz in Decize und in La Charité gibt es ein kleines Schwimmbad. Laut einer Bestimmung, herausgegeben vom französischen Gesundheitsministerium, dürfen bei der Benutzung von öffentlichen Schwimmbecken nur „richtige“ Badehosen getragen werden. Bermudas und Schwimmshorts sind demnach nicht erlaubt. Man achtet vor Ort tatsächlich sehr auf die Einhaltung dieser Bestimmung.

Bei weiteren Fragen helfen wir gerne weiter: **0251 - 87188 - 0**

Bon voyage et à bientôt,

Eurer Rucksack Travel Team