

Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ... (Rogen-Röa-Femund)

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 Camp in Idre zurück und kann dort verschlossen werden.

Dokumente und Co.

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

Persönliche Gegenstände

- ☐ Rucksack, Koffer oder Reisetasche
- ☐ Schlafsack
- ☐ Isomatte
- ☐ Tagesrucksack
- ☐ Taschenlampe oder Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser, Feuerzeug
- ☐ ggf. Mückennetz für das Gesicht
- ☐ Trinkflasche, Brotdose
- ☐ Schreibzeug, Bücher, ggf. kleine Reisespiele
- ☐ ggf. Kamera, Speicherkarten, Akkus, Powerbank, Ladegeräte
- ☐ 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
- ☐ Hemden, T-Shirts, Pullover (am besten ein warmer Fleece-Pullover). Bitte beachten: Kleidung aus Baumwolle ist für die Tour nicht so gut geeignet, da sie sehr langsam trocknet
- ☐ 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

- ☐ 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