

Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ... (Seekajakwoche Vänern)

Gepäck, das während der Seekajakwoche nicht benötigt wird, bleibt in der Basis. Auf die Tour nehmen wir nur mit, was wirklich unterwegs unbedingt benötigt wird. Unsere Kajaks verfügen über wasserdicht abgeschottete Stauräume. Zusätzlich stellen wir wasserdichte Packsäcke zur Verfügung.

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
- ☐ Tagesrucksack für Tagesausflüge
- ☐ Taschenlampe oder Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser, Feuerzeug
- ☐ Trinkflasche, Brotdose
- ☐ Schreibzeug, Bücher, ggf. kleine Reisespiele
- ☐ Karabinerhaken
- ☐ ggf. Kamera, Speicherkarten, Akkus, Powerbank

Bekleidung

- ☐ Trekkinghosen Trekkingshorts, ggf. Jeans für im Haus
- ☐ Hemden, T-Shirts, Pullover (Fleece)
- ☐ Unterwäsche, Socken, Strümpfe, Badebekleidung
- ☐ Kopfbedeckung (Hut, Mütze, Kopftuch)
- ☐ Wanderschuhe, ggf. Trekkingsandalen
- ☐ Regenhose und Regenjacke oder stark wasserabweisende Softshells
- ☐ Sonnenbrille mit Brillenband
- ☐ ggf. Fahrradhandschuhe und Fahrradhelm

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)

Bekleidung

Für diese Seekajaktour benötigt man keine Spezialkleidung, wie Trockenanzüge oder Neopren (wer einen Shorty hat, kann ihn natürlich gerne mitbringen). Die Bekleidung unterscheidet sich also nicht von der Bekleidung der Kanuwanderer. Man sollte aber noch mehr auf Minimierung und Reduzierung achten, weil ein Seekajak weniger Stauraum bietet.

Anstelle von schweren Wanderstiefeln empfehlen wir die Mitnahme **von leichten**

Wanderschuhen für Landgänge. Im Seekajak zieht man leichte Sportschuhe, Neoprenschuhe oder Sandalen an. Manche paddeln auch barfuß, um ein besseres Gefühl für die Steueranlage zu haben und haben beim Ausstieg aus dem Kajak die Sandalen, Crocks o.ä. griffbereit.

Ganz wichtig sind ein **gutes Sonnenschutzmittel** mit hohem Schutzfaktor und eine **Sonnenbrille**. Bitte eine **Kopfbedeckung mit Schirm** (Baseball-Cap oder Hut mit Krempe) mitbringen.

Die Regen- oder Paddeljacke bitte mit abschließendem Armbündchen, um das Eindringen von Spritzwasser zu verhindern.

T-Shirts, Jeans und andere Kleidungsstücke aus Baumwolle sind nicht gut geeignet. Auf schnell trocknende Materialien achten. Perfekt ist **Funktionsbekleidung**, bspw. Shirts aus Microfaser, Merinowolle und Fleece.

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

Wir wünschen einen schönen und erlebnisreichen Urlaub!

Vi ses i Sverige ...

Euer Rucksack Travel Team