

Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ... (Sprachkurs)

Dokumente und Co.

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

Persönliche Gegenstände

- ☐ Rucksack, Koffer oder Reisetasche
- ☐ Tagesrucksack für Tagesausflüge
- ☐ Taschenlampe oder Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser, Feuerzeug
- ☐ Trinkflasche, Brotdose
- ☐ Schreibzeug, Bücher, ggf. kleine Reisespiele, Schwedisch Wörterbuch (falls vorhanden)
- ☐ ggf. Kamera, Speicherkarten, Akkus, Powerbank
- ☐ ggf. Sitzunterlage (kleines Kissen oder Sitz-Pad) für die Sitzbänke im Kanu
- ☐ ggf. kleiner zusammenklappbarer Camping-Dreibehnhocker (z.B. für 9 Euro bei Decathlon)

✓ Bettwäsche und Handtücher sind im Reisepreis inbegriffen.

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
- ☐ ggf. Fahrradhandschuhe und Fahrradhelm

Körperpflege

- ☐ 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)

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

Wir wünschen einen schönen und erlebnisreichen Urlaub!
Vi ses i Sverige ...

Elizabet und das Rucksack Travel Team