

Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ... (Wildwasser-Kajakurse)

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
- ☐ ggf. Kamera, Speicherkarten, Akkus, Powerbank
- ☐ Karabinerhaken
- ☐ ggf. Handwaschmittel für Funktionsunterwäsche
- ☐ empfehlenswert: kleiner wasserdichter Sack für Snacks und Kleinutensilien

✓ Bettwäsche und Handtücher sind im Reisepreis inbegriffen.

Bekleidung

- ☐ Trekkinghosen Trekkingshorts
- ☐ Hemden, T-Shirts, Pullover (Fleece)
- ☐ Unterwäsche, Socken, Strümpfe, Badebekleidung
- ☐ Kopfbedeckung (Hut, Mütze, Kopftuch)
- ☐ altes Paar Sportschuhe zum Kajakfahren, perfekt sind Paddelschuhe oder Neopren-Surfschuhe mit fester Sohle
- ☐ Wanderschuhe, ggf. Trekkingsandalen für Wanderungen
- ☐ Neoprensocken oder Wollsocken
- ☐ Regen hose und Regenjacke bzw. leichte Paddeljacke gegen Spritzwasser. Dicke Regen- oder Trekkingjacken sind zum Kajakfahren ungeeignet!
- ☐ Sonnenbrille mit Brillenband
- ☐ ggf. Fahrradhandschuhe und Fahrradhelm für Radtouren

Körperpflege

- ☐ Seife und Shampoo (biologisch abbaubar)
- ☐ Zahnbürste und -creme
- ☐ Kamm oder Bürste
- ☐ Sonnen- und Lippen schutzmittel (auf dem Wasser erhöhte Sonnenwirkung)
- ☐ Handcreme (häufiger Wasserkontakt der Hände)
- ☐ Insektenschutzmittel
- ☐ persönliche Medikamente und Reiseapotheke
- ☐ 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 ...

Euer Rucksack Travel Team