



Ausrüstungsliste Kanu-Tour 1 – 2 Wochen

Bekleidung:

- Wasserdichte Gore-Tex Regenjacke
- Wasserdichte Gore-Tex Regenhose
- Wärmebekleidung/Jacke/Pullover: Daune, Primaloft oder Fleece
- Sandalen oder Turnschuhe, welche nass werden dürfen (oder Gummistiefel)
- Evtl. Neoprensocken
- Wanderschuhe oder Sportschuhe zum Wechseln und Wasserschuhe
- 2-3 kurzarm Shirts (Polyester oder Wolle)
- 2 langarm Shirts (Polyester oder Wolle)
- Trekkinghose, eventuell Ersatzpaar
- Lange Unterhose
- Unterwäsche
- 3 Paar Socken (am besten mit viel Wollanteil)
- Sonnenhut
- Mütze
- Leichte Handschuhe
- Evtl. Handschuhe zum Paddeln

Diverses:

- Schlafsackinlett aus Baumwolle, Fleece oder Seide
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien (außer in den Monaten Juni/Juli)
- Nähzeug
- Trinkflasche
- Taschenmesser
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Lippenpflege
- Mückenmittel (AntiBrumm oder eines aus Schweden)
- Evtl. Fotoapparat
- Evtl. Powerbank
- Evtl. Buch
- Einen kleinen wasserdichten Beutel

Toilettenartikel:

- Zahnbürste
- Zahnpaste
- Haarbürste oder Kamm
- Kleines Handtuch
- Bio-Waschmittel
- Persönliches

Apotheke:

- Persönliche Medikamente

Sie erhalten von uns einen wasserdichten 110-Liter Sack für die Kanutour. Darin können Sie Ihre ganze persönliche Ausrüstung packen.

Persönliches Material und Bekleidung, das Sie während der Tour nicht brauchen, können bei uns im Guesthouse sicher deponiert werden.

Bei einer zweiwöchigen Tour packen Sie einfach etwas mehr an Kleidung ein.