



# PACKLISTE

## SCHWEDEN

### SOMMER 2021



# VIEL LIEBE FÜR DEINE FÜßE

---

Egal ob Anfänger, Fortgeschrittene oder sogar ein erfahrene Sportler: allen wird sehr schnell klar, wie wichtig das richtige Schuhwerk ist und wie angenehmer die Reise dadurch werden kann. Es ist wichtig, deinen Füßen Aufmerksamkeit zu schenken, denn nur diese beiden tragen dich dein ganzes Leben lang herum. Lass uns also herausfinden, wie du deine Füße während deines Kanutrips so gut wie möglich behandeln kannst.

Wasserschuhe sind für jede Art von Wasseraktivitäten unerlässlich. Wenn du denkst, dass sie irgendwie unnötig sind, sind hier ein paar Gründe, warum du dir so schnell wie möglich Wasserschuhe für dein Abenteuer besorgen solltest:



## SCHUTZ & SICHERHEIT

---

- die dicken Sohlen schützen dich vor heißen Oberflächen oder scharfen Gegenständen
- deine Füße werden vollständig bedeckt, um deine Füße stabil zu halten

## SCHNELLTROCKNEND & LEICHT

---

- Wasserschuhe können sowohl unter Wasser als auch auf trockenen Oberflächen getragen werden können
- Ein gutes Paar Wasserschuhe besteht aus gut belüfteten Materialien und hat mehrere Drainagepunkte und Perforationen, um Blasen zu vermeiden

## KOMFORT & WÄRME

---

- Wasserschuhe sind flexibel und bestehen aus Material für verbesserte Atmungsaktivität, was dazu beiträgt, die Füße kühl zu halten
- Sie bieten Isolierung und halten die Füße im kalten Wasser warm

## TRAKTION & UNTERSTÜTZUNG

---

- entwickelt für optimale Traktion auf rutschigen Oberflächen
- die Gummilaufsohlen bieten einen besseren Halt auf diesen nassen Oberflächen



# SCHUHWERK

Vergiss nicht, auch andere Schuhe für kältere oder regnerische Tage mitzunehmen. Wander- oder Trekkingschuhe sind hier die perfekte Wahl, und zwar aus den folgenden Gründen:

- Sie bieten Stabilität
- Halten deine Füße an kalten Tagen warm
- Sind atmungsaktiv + transportieren Feuchtigkeit ab
- Passen sich deinen Füßen bequem an

## WICHTIGE INFO

Wähle keine zu schweren Schuhe. Du wirst sie entweder an deinen Füßen oder auf dem Rücken im Rucksack tragen müssen. Wähle lieber eine stabile und leichtere Version, die auch atmungsaktive Eigenschaften aufweist.

## TIPP DES TAGES

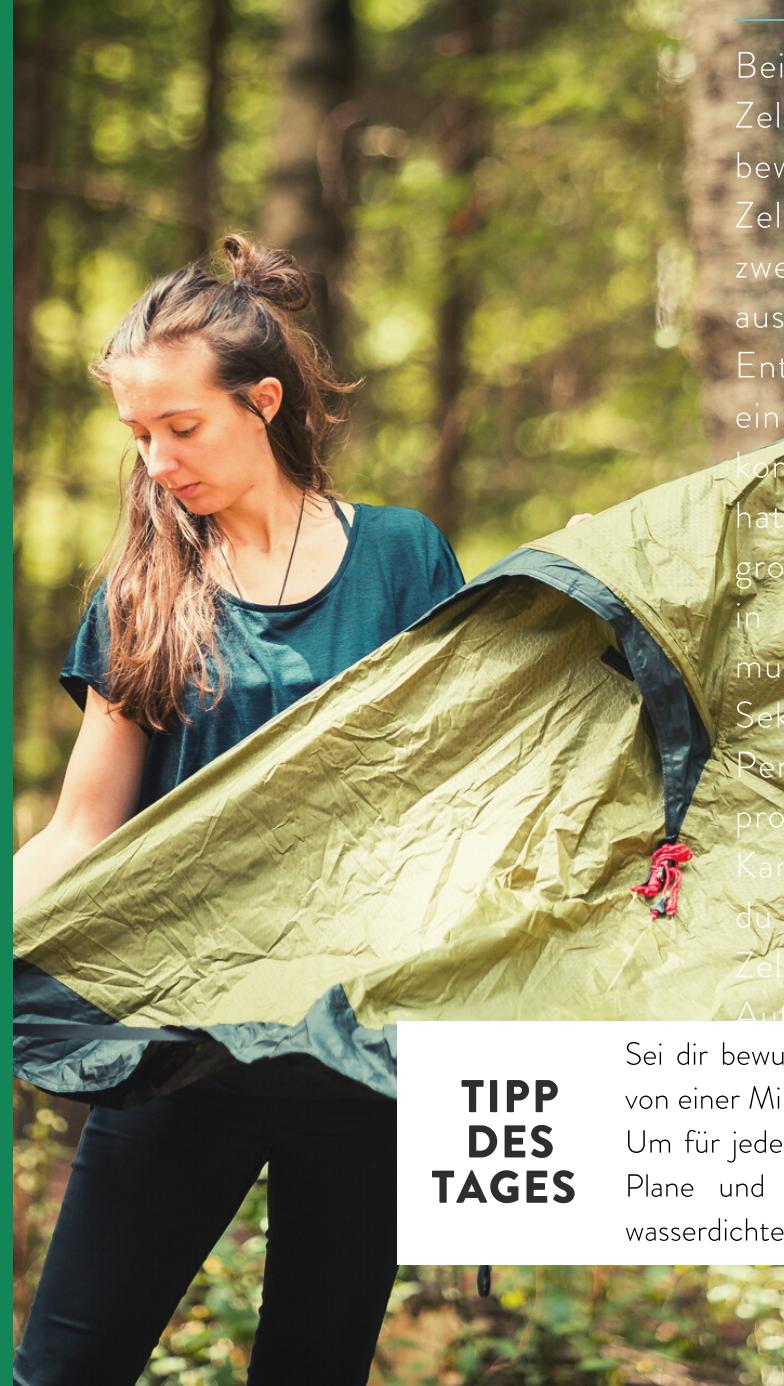
Gönne deinen Füßen eine Auszeit. Nachdem du dich den ganzen Tag durch die schwedische Wildnis bewegt hast, gönn deinen Füßen eine Pause und lass sie atmen. Nachdem du dein Lager aufgebaut hast, laufe barfuß um dein Lager herum und beobachte, wie sensibel deine Füße auf natürliche Gegenstände reagieren. So kannst du dir deiner Umgebung bewusster werden und du lässt den Blutfluss in deinen Füßen zirkulieren. Nimm deinen Partner und macht es gemeinsam. Wir sind uns sicher, dass ihr eine gute Zeit und viel zu lachen haben werdet.



# CAMPING EQUIPMENT

Eine gute Campingausrüstung ist natürlich unerlässlich, um dein Abenteuer noch besser zu machen. Achte darauf, dass das Material, das du mitnimmst, den unten genannten Standards entspricht.

- **Zelt**
- Wasserdichte Plane
- **Warmer Schlafsack**  
(Komforttemperatur mindestens 10°C)
- **Schlafmatte**
- **Kopfkissen**
- Camping Besteck
- **Taschenmesser**
- Stirnlampe oder kleine **Taschenlampe**
- Kartenspiele
- **Großer Rucksack**
- Sitzkissen für Kanusitze



## WICHTIGE INFO

Bei der Wahl deines Zeltes solltest du dir bewusst sein, dass du dein Zelt wahrscheinlich zweimal am Tag ein- und auspacken musst. Entscheide dich daher für ein Zelt, das die wenigsten komplizierten Funktionen hat und auch nicht zu groß ist, da du es ja auch in deinem Kanu tragen musst. Normale 3-Sekunden-Zelte für 2 Personen passen problemlos in unsere Karus. Außerdem solltest du darauf achten, dass das Zelt eine wasserdichte Außenschicht hat.

Sei dir bewusst, dass das Wetter in Schweden von einer Minute zur anderen umschlagen kann. Um für jeden Fall gerüstet zu sein, nimm eine Plane und kleinere Seile mit, um dir ein wasserdichtes Dach für Regentage zu bauen!



## KÖRPERPFLEGE

- Biologisch abbaubare Seife
- Kulturgebeutel (Grundausrüstung)
- Lippenbalsam/Klammerstift
- Mundschutz
- Desinfizierendes Handdesinfektionsmittel
- Mikrofaser-Handtuch
- Sonnenschutzmittel 30+
- Mückenspray
- Toilettenpapier 1x (biologisch abbaubar)
- Erste-Hilfe-Koffer (mit Blasenpflaster, Sportbändern und Rettungsdecke)
- Zahnbürste & biologisch abbaubare Zahnpasta

## HOSEN

- Paddelhose: Hose, in der du bequem paddeln kannst und die über deinen Base-Layer passt
- Regenhose
- Unterwäsche

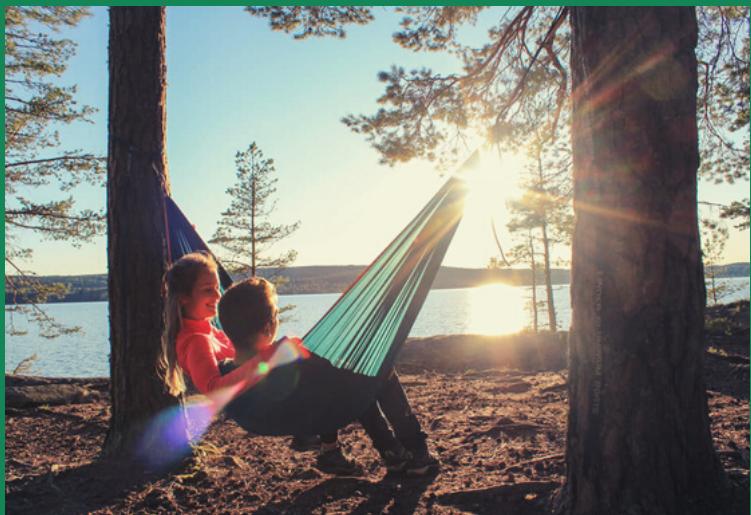


## ANDERE MATERIALIEN

- Kamera/GoPro
- Powerbank(s) min 10.000 max 20.000 mAh und Ladekabel
- Öko-Beutel (Müll)
- Ducktape für kleine Reparaturen an Ihrem Material
- Reisepass/ID, Krankenversicherungskarte, Bankkarte, Geld
- Flugtickets und Flugbestätigung (falls gewählt)
- Wasseraufbereitungstabletten (doppelte Sicherheit - die meisten Gewässer in den schwedischen Seen sind trinkbar)
- Mütze/Hut
- Buff für kältere Tage
- Paddelhandschuhe
- Sonnenbrille

# KLEIDUNG

Auch wenn wir in diesem Sommer gerne für das Wetter verantwortlich wären und den ganzen Tag die Sonne scheinen lassen würden, können wir das nicht. Sei also auf sonnige und heiße Tage vorbereitet, aber auch auf regnerische und vielleicht etwas kältere Tage.



## DIE UNTERE SCHICHT

### THERMISCHER ZWECK:

Schweiß durchlassen und den Körper trocken halten

Thermoshirt (z.B. aus Merinowolle, Polypropylen oder Polyester) Merinowolle ist genauso warm oder sogar wärmer als normale Wolle, aber viel bequemer UND du kannst es eine ganze Woche lang tragen, ohne dass es unangenehm riecht.

## DIE OBERSTE SCHICHT

### ZWECK:

Abgabe von Schweiß an die Umgebung, winddichte Abschirmung der darunter liegenden Schichten und Schutz des Körpers

Hardshell-Jacke (wasser- und winddicht) am besten mit einer Mindestwassersäule von ca. 15.000 mm.

Softshell-Jacke (wasserabweisend)

Daunen- oder Fleece-Jacke für im Lager

## BADEKLEIDUNG

Vergiss nicht, deine Badesachen mitzunehmen, um ein erfrischendes Bad in den schwedischen Seen zu nehmen.

## DIE MITTLERE SCHICHT

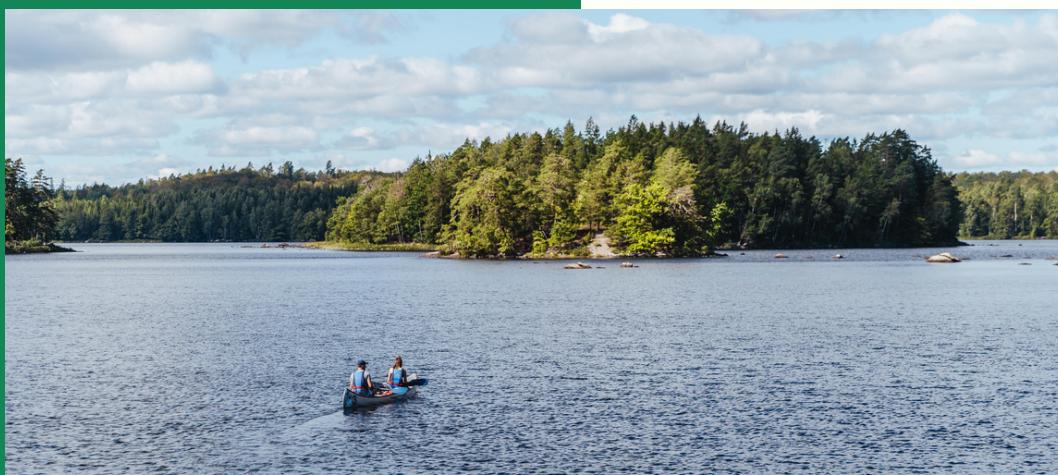
### ZWECK

Ableitung von Schweiß, Isolierung

T-Shirts (lange/kurze Ärmel)

Warmer Pullover/Fleece-Weste (keine Baumwolle)





## VORAB HERUNTERLADEN

BEVOR DU DEIN ABENTEUER  
BEGINNST, STELLE SICHER,  
DASS DU EIN PAAR APPS  
HERUNTERGELADEN HAST,  
UM SO GUT WIE MÖGLICH  
FÜR DEIN AUFREGENDES  
ABENTEUER VORBEREITET ZU  
SEIN.

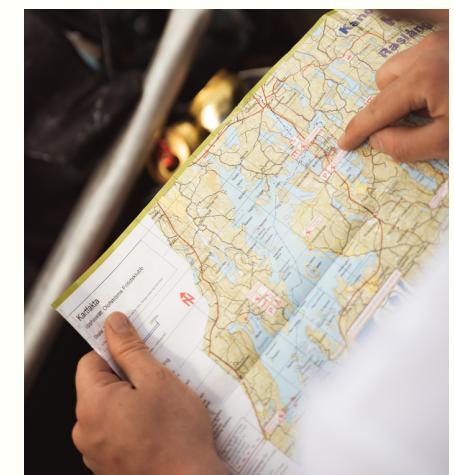


VERLINKE UND FOLGE UNS  
[@DERKANUTRIP](#)  
[#DERKANUTRIP](#)



## SPOTIFY

LADE DEINE LIEBLINGS-PLAYLISTS  
VORAB FÜR EINEN GEMÜTLICHEN  
ABEND AM LAGERFEUER MIT  
ENTSPANNTER HINTERGRUNDMUSIK.  
AKUSTISCHE MELODIEN ODER INDIE  
TRACKS KÖNNEN DIE BESONDERE  
NOTE ZU DEINEN ABEND  
HINZUFÜGEN .



## MAPS.ME

ERHÄLTLICH IM GOOGLE PLAY  
STORE ODER APPLE STORE.  
VERWENDE VORGELADENE  
OFFLINE-KARTEN, UM ZU 110%  
DEN RICHTIGEN WEG ZU  
FINDEN.

# CHECKLISTE

- PERSONALAUSWEIS ODER REISEPASS
- KOPFBEDECKUNG (MÜTZE/HUT)
- MUND SCHUTZ
- DESINFEKTIONSMITTEL
- WARME KLEIDUNG
- REGENMANTEL + HOSE
- BADEHOSE ODER BIKINI
- WASSERSCHUHE
- WANDERSCHUHE
- TELEFON (MIT LANGER BATTERIE)
- PADDEL (MOUNTAINBIKE) HANDSCHUHE
  
- ZELT
- LUFTMATRATZE
- KOPFKISSEN
- SCHLAFSACK
- WIEDERVERWENDBARES BESTECK
- WIEDERVERWENDBARER TELLER
- WIEDERVERWENDBARE TASSE
- STIRNLAMPE / TASCHENLAMPE
- WASSERDICHTE PLANE



Basics



Camping  
Material

Körperpflege



Kleine  
Extras



PERSÖNLICHER ERSTE-HILFE-KASTEN



KULTURTASCHE



TOILETTENPAPIER



MÜCKENCREME/-SPRAY



SONNENSCHUTZMITTEL



SONNENBRILLE



BIOLOGISCH ABBAUBARE SEIFE



BIOLOGISCH ABBAUBARE ZAHNPASTA



(MIKROFASER-)HANDTUCH



GESCHIRRTUCH



POWERBANK



FEUERZEUG/



STREICHHÖLZER



TASCHENMESSER



MÜLL- UND PLASTIKTÜDEN



WASSERDICHTE SÄCKE



KLEBEBAND



SEIL



KLEINER CAMPINGSTUHL



ANGELAUSRÜSTUNG



KLEINER KOMPASS

