Ausrüstungsliste Kanu-Tour

1-2 Wochen, Sommer

Du erhältst von uns einen wasserdichten 110-Liter Ortlieb-Sack für die Kanutour. Darin kannst du deine ganze persönliche Ausrüstung packen. Zur besseren Organisation im großen Packsack empfehlen wir kleinere Beutel oder Packsäcke mitzubringen.

Bekleidung:

- **Regenbekleidung (Jacke und Hose) Wasserdicht und Winddicht.** Atmungsaktive Materialien (z.B. Gore-Tex oder vergleichbar) sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich - wichtig ist, dass die Regenbekleidung zuverlässig dicht ist.
- **Warme Bekleidung**: (Jacke oder Pullover): Isolierende Jacke (Daune oder Primaloft) oder warmes Fleece.
- 2-3 kurzarm Shirts (Polyester oder Wolle)
- 1-2 langarm Shirts (Polyester oder Wolle)
- Trekkinghose, eventuell Ersatzpaar
- Lange Unterhose (auch für die Nacht)
- Unterwäsche
- 3 Paar Socken (am besten mit viel Wollanteil)
- Sonnenhut
- Mütze
- Leichte Handschuhe für abends im Camp, optional Handschuhe zum Paddeln

Schuhe – Seen-Touren (z.B. Skelefteälven)

- **Tagsüber auf dem Wasser:** Sandalen oder Turnschuhe, die nass werden dürfen
- **Abends im Camp:** dichtes, stabiles Schuhwerk (z.B. Wanderschuhe)
- Optional: Neoprensocken bei kalten Bedingungen oder alternativ Gummistiefel

Schuhe – Flusstouren (z.B. Piteälven, Ivalojoki, Åbyälven)

- **Tagsüber auf dem Wasser (Pflicht):** stabiles Schuhwerk mit guter Sohle und sicherem Halt, geeignet zum Waten und Treideln im Fluss. Empfohlen sind knöchelhohe, stabile Schuhe oder stabile Trailrunning-Schuhe. **Nicht** geeignet: Offenes oder loses Schuhwerk (z.B. Sandalen, Crocs, Gummistiefel).
- **Abends im Camp:** dichtes, stabiles Schuhwerk für nasse und kühle Bedingungen
- Optional: Neoprensocken bei kalten Bedingungen

Diverses:

- Inlett aus Fleece oder Seide
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien (ab August)
- Mückenmittel (wir empfehlen Produkte mit DEET oder vor Ort erhältliche, bewährte Mittel)
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Nähzeug
- Trinkflasche
- Taschenmesser
- Optional: Kamera, Powerbank, Buch
- Kleine wasserdichte Packsäcke

Toilettenartikel:

- Zahnbürste
- Zahnpaste
- Haarbürste oder Kamm
- Outdoor- Handtuch
- Lippenpflege
- Duschgel (biologisch abbaubar, kleine Menge)

Apotheke:

- Persönliche Medikamente z.B. Schmerzmittel

Persönliches Material und Bekleidung, welches du während der Tour nicht brauchst, kann bei uns im Guesthouse sicher deponiert werden.

Bei einer 14-Tagetour nehmen Sie einfach etwas mehr Kleidung mit.