



PAKLIJST
ZWEDEN



CANOE TRIBE

KAMPEER- MATERIAAL

Degelijk kampeermateriaal is essentieel om jullie avontuur tot een succes te maken. Zorg ervoor dat het materiaal dat je meeneemt van goede kwaliteit is:

- Tent (zie tip hiernaast)
- Warme slaapzak (comfort temperatuur min. 10 graden)
- Slaapmatje
- (Opblaasbaar) hoofdkussen
- Herbruikbare beker + bord en bestek
- Zakmes
- Hoofdlampje of kleine zaklamp
- Een grote backpack of lichte duffelbag
- Tarp om onder te schuilen

Je kunt het jezelf extra gemakkelijk maken door materiaal via ons te huren. Wij voorzien je dan van een tent, slaapzakken, matjes, een tafeltje en kampeerstoelen.



Belangrijk

Houd er bij het kiezen van je tent rekening mee dat deze af en toe mee moet in de kano. Tijdens de week zullen jullie de tent meerdere keren moeten opzetten en afbreken, dus het is verstandig om te kiezen voor een tent die makkelijk op te zetten is en niet te groot is. Een kleine en lichtgewicht familietent of meerdere 2 sec 2-persoons tentjes met een kleine diameter zijn goede opties. Daarnaast is het belangrijk om te zorgen dat de tent waterdicht is, zodat jullie beschermd zijn tegen eventuele regenachtige dagen.

TIP VAN DE DAG

Houd er rekening mee dat het weer in Zweden snel kan veranderen. Daarom raden we aan om een zeil en touw mee te nemen, zodat jullie een waterdicht dak kan maken als het regent of je spullen in de kano kunt afdekken.

KLEDING

Ook al willen we deze zomer graag de baas zijn over het weer en de hele dag de zon laten schijnen, dat kunnen we helaas niet. Wees daarom voorbereid op zonnige en warme dagen, maar ook op regenachtige en misschien wat koudere dagen.



De onderste laag

THERMISCHE KLEDING:

Laat zweet door en houd het lichaam droog!

Thermo-shirt bijv. van merinowol, polypropyleen of polyester. Merinowol is net zo warm of zelfs warmer dan gewone wol, maar veel comfortabeler EN je kunt het een hele week dragen zonder onaangename geurtjes.

De bovenste laag

Zorg voor een winddichte afscherming van de onderliggende lagen en bescherm het lichaam en de onderliggende lagen tegen nat worden. Neem bijvoorbeeld een van deze jassen mee:

- Een hardshell jas (water- en winddicht) met een minimale waterkolom van ongeveer 15.000 mm.
- Een softshell jas (waterafstotend).
- Een dawn of fleecejack voor in de avond bij het kampvuur.

Zwemkleding

Vergeet niet om jullie zwemkleding mee te nemen, zo kunnen jullie altijd een verfrissend bad nemen in de Zweedse meren!

De middelste laag

Het afvoeren van transpiratie & isolatie

- T-shirts (lange / korte mouwen)
- Warme sweater / fleece vest (geen katoen)





Body care

- Biologisch afbreekbare zeep
- Toilettas (basisartikelen, zo klein mogelijk)
- Lippenbalsem
- Desinfecterende handgel
- Microfiber handdoek
- Zonnebrandcrème 30+
- Muggenspray
- Toiletpapier (biologisch afbreekbaar)
- EHBO-doos (bijv. blaren pleisters, sporttape, tektentang en reddingsdeken)
- Tandborstel en biologisch afbreekbare tandpasta

Broeken

- Paddle pants: een broek waarin je lekker kunt peddelen
- Regenbroek
- Ondergoed



Overig materiaal

- Camera/GoPro
- Powerbank(s) en een oplaadkabel
- Afvalzakken
- Duct tape om kleine reparaties te doen
- Paspoort/ID, verzekeringskaart, bankkaart, geld
- Waterzuiveringstabletten
- Pet of hoed
- Buff voor de water koudere dagen
- Peddel handschoenen (mountainbike handschoenen)
- Zonnebril



SCHOENEN

Vergeet niet om ook andere schoenen mee te nemen voor de koudere of regenachtige dagen. Wandel- of trekkingschoenen zijn perfect voor:

- Stabiliteit
- Houden je voeten warm tijdens koude dagen
- Ademend + vocht afvoerend
- Comfortabel

Belangrijk

Kies niet voor te zware schoenen. Je moet ze namelijk aan je voeten of op de achterkant van je backpack dragen. Het is beter om stabiele en lichtere schoenen mee te nemen met ademende eigenschappen.

Tip van de dag

Geef jullie voeten voldoende pauze. Laat ze ademen nadat je de hele dag door de Zweedse wildernis hebt getrokken. Nadat je de tent hebt opgezet, kan je een klein rondje op je blote voeten lopen en kijken hoe gevoelig je voeten zijn voor natuurlijke objecten. Je kan je meer bewust worden van de omgeving en zo de bloedstroom in je voeten goed laten circuleren.



WE LOVE OUR FEET

Het maakt niet uit of je een beginnende, gevorderde of zelfs ervaren sporter bent. Je zal snel ontdekken dat het juiste schoeisel voor veel verandering zal zorgen en de reis een stuk aangenamer kan maken. Het is belangrijk om aandacht aan je voeten te besteden, aangezien onze twee voeten ons overal naar toe moeten brengen! We geven je graag een aantal tips die de kanotocht een stuk comfortabeler zullen maken!

Waterschoenen zijn essentieel voor alle soorten wateractiviteiten. Als je denkt dat je ze niet nodig hebt, zijn hier een paar redenen om zo snel mogelijk waterschoenen aan te schaffen voor dit avontuur:



Bescherming & Veiligheid

- De dikke zolen beschermen tegen hete oppervlakken of scherpe voorwerpen.
- Je voeten zullen volledig bedekt zijn om je voeten stabiel te houden.

Snel droog & licht

- Waterschoenen zijn ontworpen om zowel in water als op droge oppervlakken gedragen te worden.
- Ze worden gemaakt van goed geventileerde stoffen en hebben weinig drukpunten om blaren te voorkomen.

Comfort & warmte

- Waterschoenen zijn flexibel en gemaakt van mesh-materiaal. Door het ademend vermogen blijven de voeten koel.
- Ze bieden ook isolatie en houden de voeten juist warm in koud water.

Traction & Support

- Ontworpen voor optimale tractie op gladde oppervlakken
- De rubberen buitenzolen bieden een betere grip op natte ondergronden



VOOR DE KIDS



Zwemvest:

Breng voor de allerkleinsten zelf een zwemvest mee. Wij voorzien zwemvesten voor de kinderen die +8 zijn.

Entertainment:

Dagelijks organiseren we animatie voor de kinderen, maar voor de momenten dat jullie in de tent of kano zitten is het leuk om wat klein speelgoed of een spel mee te nemen.

Voor de allerkleinsten:

Vergeet de essentials niet:

- Verzorgingsproducten en eventuele medicatie
- Slaapzak voor kinderen jonger dan 5 jaar
- Plasemmer voor 's nachts
- Verfrissingsdoekjes
- Extra fleecedeken voor de kou
- Speciale voeding



TIP VAN DE CREW

Geef je kinderen een eigen zaklamp. Heel stoer en super spannend om 's avonds in het donker mee over de camping te lopen. Of om in de tent een schaduwspeel mee te maken op het tentdoek. Staat garant voor uren speelplezier!

CHECKLIST

- ☐ ID OF PASPOORT
- ☐ HOOFDDEKSEL (PET / HOED)
- ☐ DESINFECTERENDE GEL
- ☐ WARME KLEREN
- ☐ REGENJAS + BROEK
- ☐ ZWEMBROEK OF BIKINI
- ☐ WATERSCHOENEN
- ☐ WANDELSCHOENEN
- ☐ SMARTPHONE (MET GOEDE BATTERIJ)
- ☐ PEDDEL (MOUNTAINBIKE) HANDSCHOENEN

Basics



- ☐ TENT
- ☐ SLAAPMATJE
- ☐ HOOFDKUSSEN
- ☐ SLAAPZAK
- ☐ HERBRUIKBARE BEKER, BORD EN BESTEK
- ☐ HOOFDLAMP / ZAKLAMP
- ☐ GROOT WATERDICHT ZEIL
- ☐ KLEINE CAMPINGSTOEL (OPTIONEEL)

Kampeerv materiaal



Body Care



- PERSOONLIJKE EHBO-DOOS ☐
- TOILETTAS ☐
- TOILETPAPIER ☐
- MUGGENCRÈME / SPRAY ☐
- ZONNEBRANDCRÈME ☐
- ZONNEBRIL ☐
- (MICROVEZEL) HANDDOEK ☐
- THEEDOEK ☐
- BIOLOGISCH AFBREEKBARE ZEEP ☐
- BIOLOGISCH AFBREEKBARE TANDPASTA ☐

Kleine extras



- POWERBANK ☐
- LANGE AANSTEKER ☐
- ZAKMES ☐
- BLIKOPENER ☐
- VUILNIS- EN PLASTIC ZAKKEN ☐
- WATERDICHT TASSEN ☐
- DUCT TAPE ☐
- TOUW ☐
- VISMATERIAAL ☐
- KLEIN KOMPAS ☐