

PACKLISTE

SCHWEDEN

SOMMER 2023



WE LOVE OUR FEET

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

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 Zelt, das wenigsten komplizierten Funktionen hat und auch nicht zu groß ist, da du es ja auch in deinem Kanu tragen musst. Normale 3-Sekunden-Zelte Personen passen problemlos in unsere Kanus. Außerdem solltest du darauf achten, dass Zelt eine das wasserdichte Außenschicht hat.

TAGES

Sei dir bewusst, dass das Wetter in Schweden schnell 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 oder dein Rucksack unter der Plane im Kanu zu schützen.



KÖRPERPFLEGE

- Biologisch abbaubare Seife
- Pocket-D
- Kulturbeutel (Grundausstattung)
- Lippenbalsam
- Handdesinfektionsmittel
- Mikrofaser-Handtuch
- Sonnenschutzmittel 30+ (biologisch)
- Mückenspray
- Toilettenpapier 1x (biologisch abbaubar)
- Erste-Hilfe-Set (mit Blasenpflaster, Sportbändern und Rettungsdecke)
- Bambus-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) 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)
- Wasserfeste Plane
- Taschenmesser
- 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

7WFCK

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 SO GUT WIE MÖGLICH

FÜR DEIN AUFREGENDES

ABENTEUER VORBEREITET ZU

SEIN.



VERLINKE UND FOLGE UNS @DERKANUTRIP #DERKANUTRIP



MAPS.MEE

ERHÄLTLICH IM GOOGLE PLAY

STORE ODER APPLE STORE.

VERWENDE VORGELADENE

OFFLINE-KARTEN, UM ZU 110%

DEN RICHTIGEN WEG ZU

FINDEN.



TRAVELBASE APP

HERUNTER, DAMIT DU ALLE
WICHTIGEN INFORMATIONEN ÜBER
DEINE REISE FINDEST. DU
FINDEST HIER DIE REISEROUTEN,
PRAKTISCHE INFOS, WAS MAN IN DER
GEGEND UNTERNEHMEN KANN UND
VIELES MEHR.

CHECKLISTE

PERSONALAUSWEIS ODER REIS	EPASS
(MÜTZE/HUT)	
DESINFEKTIONSMITTEL	
WARME KLEIDUNG	
REGENMANTEL + HOSE	Basics
BADEHOSE ODER BIKINI	
WASSERSCHUHE	
WANDERSCHUHE	
TELEFON (MIT LANGER BATTER)	E
PADDEL (MOUTAINBIKE) HANDS	HUHE
ZELT	
ZELT	Campina
ZELT LUFTMATRATZE	Camping
ZELT LUFTMATRATZE KOPFKISSEN	Camping Material
ZELT LUFTMATRATZE KOPFKISSEN SCHLAFSACK	
ZELT LUFTMATRATZE KOPFKISSEN SCHLAFSACK KLEINER CAMPINGSTUHL	CK A A
ZELT LUFTMATRATZE KOPFKISSEN SCHLAFSACK KLEINER CAMPINGSTUHL WIEDERVERWENDBARES BESTE	CK A A
ZELT LUFTMATRATZE KOPFKISSEN SCHLAFSACK KLEINER CAMPINGSTUHL WIEDERVERWENDBARES BESTE WIEDERVERWENDBARER TELLE	CK A A

	1
PERSÖNLICHER ERSTE-HILFE-KASTEN	0
KULTURTASCHE	0
TOILETTENPAPIER	0
MÜCKENCREME/-SPRAY	0
Koerperpflege sonnenschutzmittel	0
SONNENBRILLE	0
BIOLOGISCH ABBAUBARE SEIFE	0
BIOLOGISCH ABBAUBARE ZAHNPASTA	0
(MIKROFASER-)HANDTUCH	0
GESCHIRRTUCH	0
POWERBANK	0
FEUERZEUG/ STREICHHÖLZER	0
Kleine TASCHENMESSER	0
Kleine TASCHENMESSER DOSENÖFFNER Eytras	0
MÜLL- UND PLASTIKTÜTEN	0
WASSERDICHTE SÄCKE	Ŏ
KLEBEBAND	0
SEIL & WASSERDICHTE PLANE	Ŏ
ANGELAUSRÜSTUNG	0
KLEINER KOMPASS	0