

PAKLIJST

ZWEDEN

THE CANOE TRIP

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



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 je 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.



KAMPEER-MATERIAAL

Degelijk kampeermateriaal is essentieel om jouw 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
- Herbruikbaar bestek
- Zakmes
- Hoofdlampje of kleine zaklamp
- Een klein spelletje om te spelen in de avond
- Een grote backpack of een lichte duffelbag
- Zitkussentje voor in de kano



Belangrijk

Houd er bij het kiezen van je tent rekening mee dat je de tent twee keer per dag moet in- of uitpakken. Ga daarom voor een makkelijk opzetbare tent en die ook niet te groot is, want je zult hem ook in je kano moeten meenemen. Een 2-sec tent voor 2 personen met een kleine diameter past in onze kano's. Zorg er daarnaast voor dat de tent een waterdichte buitenlaag heeft om je te beschermen tegen 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 je een waterdicht dak kan maken als het regent of je spullen in de kano kunt afdekken.



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 en reddingsdeken)
- Tandenborstel 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
- Vliegtickets en vluchtbevestiging (indien gekozen)
- Waterzuiveringstabletten (voor de zekerheid - maar het meeste water in Zweden is gewoon drinkbaar)
- Pet of hoed
- Buff voor de water koudere dagen
- Peddel handschoenen (mountainbike handschoenen)
- Zonnebril

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 kampuur.

Zwemkleding

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

De middelste laag

Het afvoeren van transpiratie & isolatie

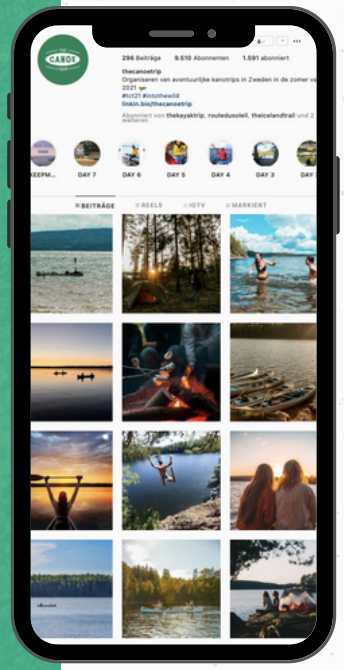
- T-shirts (lange / korte mouwen)
- Warme sweater / fleece vest (geen katoen)



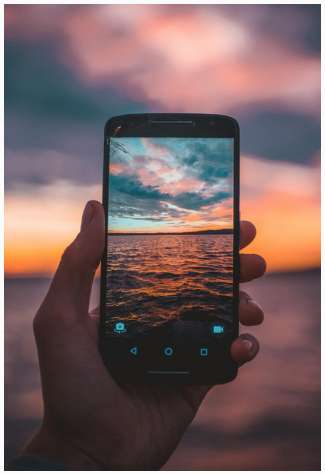


DOWNLOADEN OP VOORHAND

VOOR JE AAN HET AVONTUUR BEGINT, IS HET HANDIG OM EEN AANTAL APPS TE DOWNLOADEN. ZO KAN JE 100% GOED VOORBEREID AAN JOUW ZWEEDSE AVONTUUR BEGINNEN!



TAG AND FOLLOW US
@THECANOETRIP
#THECANOETRIP



DALSLANDS KANAL

BESCHIKBAAR IN DE GOOGLE PLAY STORE OF APPLE STORE.

EEN OVERZICHT VAN ALLE SHELTERS, INFORMATIE OVER DE SLUIZEN EN MEREN.



TRAVELBASE

DOWNLOAD DE TRAVELBASE APP, ZODAT JE ALLE BELANGRIJKE INFORMATIE OVER JOUW REIS KUNT TERUGVINDEN. JE ONTDEKT ER DE ROUTES, PRAKTISCHE INFO, WAT ER TE DOEN IS IN DE OMGEVING EN MEER.

CHECKLIST

Basics



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

Kamping materiaal



- ◯ TENT
- ◯ LUCHTBED
- ◯ HOOFDKUSSEN
- ◯ SLAAPZAK
- ◯ HERBRUIKBAAR BESTEK
- ◯ HERBRUIKBAAR BORD
- ◯ HERBRUIKBARE BEKER
- ◯ HOOFDLAMP / ZAKLAMP
- ◯ GROOT WATERDICHT ZEIL
- ◯ KLEINE CAMPINGSTOEL

Body Care



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

Kleine extras



- POWERBANK ◯
- AANSTEKER / LUCIFERS ◯
- ZAKMES ◯
- BLIKOPENER ◯
- VUILNIS- EN PLASTIC ZAKKEN ◯
- WATERDICHTE TASSEN ◯
- DUCT TAPE ◯
- TOUW ◯
- VIS MATERIAAL ◯
- KLEINE KOMPAS ◯