

Seekajak

Bemerkungen und Tipps zur Packliste:

- Isomatte
- Schlafsack evtl. Kompressionssack (Komforttempertur bei ca. 5 Grad)
- Bettwäsche mitbringen oder leihen für 10 Euro
- Zelt
- Regenhose und Regenjacke an den Bündchen fest abschliessend, Kappe
- Handschuhe Neopren
- Fleecepullover(trocknet besser als Baumwolle, hält auch noch warm wenn es feucht ist)
- gleiches gilt für Socken: Wolle oder welche mit viel Plastikbeimischung
- Wasserdichte Packsäcke zusätzlich, kräftige Müllsäcke sind auch okay
- Wanderschuhe oder entsprechend feste Schuhe
- Teva-Sandalen (Gummisandalen) oder leichte Turnschuhe
- Campinggeschirr (Besteck, Teller, Napf, Tasse
- Plastikdose (für Essen)
- Wasserflasche
- Stirnlampe
- Thermoskanne
- Sitzkissen
- Mückenschutzmittel
- Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel
- wenns denn passiert ist Hydrocortison, Fenistil, Soventol o.ä.
- Der Fachhandel bietet spezielle Mikrofaser-Handtücher. Diese benötigen bei gleicher Fläche wesentlich weniger Platz, sind leichter, wesentlich saugfähiger und trocknen schneller.
- Der Fachhandel bietet eine Outdoor-Seife für Salzwasser mit der man Haut, Haare, Geschirr und Wäsche waschen kann. Sie ist sehr sparsam im Gebrauch und biologisch abbaubar! Ich kann sie unbedingt empfehlen.
- Schwedische Kronen (leider ist Sverige nicht mit in der Währungsunion)

Es muß mit jedem Wetter gerechnet werden, bitte Kleidung entsprechend anpassen.

Essen

Was bedeutet Grundnahrungsmittel?

Frühstück (Müsli, Haferflocken, Obst, Getränke), Snack unterwegs (z.Bsp. Brot, Käse, Obst, Suppe), Abendessen (warm + reichlich z.Bsp. Nudeln mit Soße, Backkartoffeln, Reis mit Gemüse....)

Extras wie Süßigkeiten, Snacks evtl. Alkohol usw. bitte mitbringen.