

KANUTOUR PACKLISTE



Geld & Dokumente

- Ausweis
- Bargeld
- EC-Karte oder Kreditkarte
- Krankenkassenkarte
- Impfpass
- eventuell Reisetickets
- eventuell Reisepass
- eventuell Visa-Unterlagen

Hygiene- und Pflegeartikel

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Shampoo/ Duschgel/ Seife
- Eventuell Damenhygieneartikel
- Haarbürste/ Kamm
- Deodorant
- Rasierzeug
- Handcreme
- Sonnenschutzcreme
- Feuchtigkeitscreme
- Waschlappen/ Handtücher/ Badetuch

Kamera und Technik

- Mobiltelefon
- Kamera und Objektive
- Speicherkarte
- Kameratasche
- Powerbank/ Solarladegerät
- Navigationsgerät
- wasserdichte Hüllen
- Ladekabel und eventuell Steckdosen-Adapter

Reiseapotheke und Erste Hilfe

- regelmäßige Medikament
- Medikamente gegen Übelkeit, Durchfall, Kopfschmerzen und Fieber
- Mückenspray
- Zeckenzange und Pinzette
- Desinfektionsmittel
- Verbandszeug und Pflaster
- Salbe für Prellungen
- Cremes gegen Sonnenbrände

Kleidungspackliste Frauen

- wasserdichte Schuhe
- leichte Sportschuhe
- Sandalen/ Flipflops
- Neopren-Socken
- normale Socken
- bequeme Hosen in kurz und lang
- (Sport-) Leggings
- langarmiges Funktionsshirt
- Pullover
- Tops und T-Shirts
- Regenjacke/ Regenponcho
- leichte Jacke (aus Fleece)
- Unterwäsche
- Sport-BH
- Bikini oder Badeanzug

Kanutour-Ausrüstung

- Kanu
- Schwimmweste
- Paddel und Ersatzpaddel
- Sicherheitsleine/ Seil
- Wurfbeutel
- Reparaturset
- Gewässerkarte
- wasserdichte Tonne/ Sack

Dinge für den Reisealltag

- Klopapier/ Taschentücher
- Reisewaschmittel
- kleiner Rucksack oder Bauchtasche
- Taschenlampe
- Taschenmesser
- Regenschirm
- Trink- oder Thermosflasche
- ein gutes Buch
- Gesellschafts- oder Kartenspiel

Kleidungspackliste Männer

- wasserdichte Schuhe
- Sportschuhe
- Outdoor-Sandalen
- Neopren-Socken
- normale Socken
- kurze Hose
- lange Outdoor-Hose
- Kapuzen-Pullover
- T-Shirts
- Regenjacke
- Regenhose
- leichte Jacke
- langarmiges Funktionsshirt
- Unterwäsche
- Badehose

Camping-Ausrüstung

- Zelt
- Schlafsack
- Isomatte
- Kissen
- zusätzliche Decke
- Campingkocher
- Gaskartusche
- Feuerzeug
- Outdoor-Geschirr
- Müllbeutel

Proviand

- Reisgerichte
- Nudeln
- Vollkornbrot mit Aufstrich
- Äpfel, Birnen, Bananen
- Gurken, Tomaten, Paprika
- Wasser, Tee, Saft
- Energieriegel
- Nüsse
- süße Snacks