NORDIC ADVENTURES

PAKLIJST

KANOËN IN ÖSTERGÖTLAND

PAKLIJST

Ben je van plan om op avontuur te gaan? Geweldig! We willen ervoor zorgen dat je goed voorbereid bent voor alles wat je gaat ervaren. Hieronder vind je een lijst van items die je zeker moet meenemen.

Deze paklijst is zorgvuldig samengesteld om je te helpen bij het voorbereiden op je avontuur. Vergeet niet dat de paklijst kan variëren afhankelijk van de activiteiten, dus zorg ervoor dat je alles meeneemt wat je nodig hebt.

KLEDING

Fleece

Een fleece trui of vest is een must-have voor koudere momenten, vooral in de avond of bij plotselinge weersveranderingen. Het houdt je goed warm en blijft ook isoleren als het vochtig wordt.

Regenkleding

Het weer in Scandinavië kan onvoorspelbaar zijn. Een stevige, waterdichte jas en een ademende regenbroek zorgen ervoor dat je droog blijft als je te maken krijgt met een regenbui. Kies bij voorkeur voor lichtgewicht en ademend materiaal, zodat je niet klam wordt van binnenuit.

Thermo ondergoed

Voor extra warmte en comfort, vooral ‘s nachts, is thermo ondergoed een goede toevoeging aan je uitrusting. Dit helpt je lichaamstemperatuur beter te reguleren en voorkomt dat je ‘s ochtends rillerig wakker wordt.

Zwemkleding

Diversen

Om jezelf goed te beschermen tegen de felle zon, raden we je aan een hoed of pet mee te nemen, evenals een zonnebril met koord zodat deze niet in het water valt. In Zweden blijft het in de zomermaanden lang licht, waardoor een slaapmasker handig kan zijn om sneller in slaap te vallen en een goede nachtrust te krijgen.

Comfortable kleding

Kies voor comfortabele, sneldrogende kleding waarin je je vrij kunt bewegen. Materialen zoals synthetische stoffen of merinowol zijn ideaal, omdat ze vocht snel afvoeren en je warm houden, zelfs als ze nat worden. Vermijd katoenen kleding, omdat dit langzaam droogt en je snel kan laten afkoelen.

VOEDING

Eten & Drinken
Neem voldoende eten en drinken mee voor onderweg. Je kunt je maaltijden opwarmen met het Trangia kooksysteem. Tijdens je avontuur kun je extra inkopen doen door naar de stad te kanoën. Dit staat aangegeven op de kaart die je voor vertrekt ontvangt.

Bestek
Bord, mok, bestek, snijplank

Waterflessen

Waterfilter
Waterfilter of waterzuiveringstabletten, je kunt het water ook koken.

Aanstekers, lucifers of firesteel

PERSOONLIJKE VERZORGING

Toilettas
Toilettas met tandenborstel, tandpasta etc..

Afvalzakken

Muggenspray of klamboe

Zonnebril

Medicatie
Persoonlijke medicatie.

EHBO
Een klein EHBO-setje met in ieder geval een pincet, tekentang en pleisters.

Toiletpapier

Biologisch afbreekbare zeep

UITRUSTING

Zaklamp
Camera
Powerbank
Verrekijker

VRAGEN?

Als je vragen hebt over de paklijst, de voorbereiding of het avontuur zelf, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen. We helpen je graag verder om ervoor te zorgen dat je goed voorbereid op pad gaat en optimaal kunt genieten van je kano-avontuur!

Stuur je vraag naar info@nordicadventures.nl