

## Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ... (Seekajak- Vesteralen)

### Dokumente und Co.

- gültiger Personalausweis oder Reisepass
- EC- und oder Kreditkarte, Bargeld in Euro oder norwegischen Kronen
- Krankenversicherungskarte
- ggf. Nachweis Auslandskrankenversicherung
- Tourenbuch von Club Aktiv

### Persönliche Gegenstände

- Schlafsack, ggf. Inlett
- Isomatte
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser, Feuerzeug
- Trillerpfeife
- Karabinerhaken, Schnur zum Sichern
- Sitzkissen
- Trinkflasche, Brotdose
- Teller, Tasse
- Besteck
- Geschirrtuch
- Tagesrucksack für Tagesausflüge
- Schreibzeug, Bücher, ggf. kleine Reisespiele
- ggf. Kamera, Speicherkarten, Akkus, Powerbank
- empfehlenswert: kleiner wasserdichter Sack für Snacks und Kleinutensilien

### Bekleidung

- Trockenanzug
- lange Unterwäsche o.ä. unter dem Trockenanzug
- Funktionshosen, Funktionsshorts
- Hemden, T-Shirts, Pullover (Fleece)
- Unterwäsche, Socken, Strümpfe, Badebekleidung
- Kopfbedeckung (Hut, Mütze, Kopftuch)
- Regenjacke mit dichtem Armabschluss, ggf. Regenponcho
- Regenhose
- Schuhe die nass werden dürfen oder Neoprenschuhe
- leichte Wanderschuhe
- Sonnenbrille
- ggf. Pulswärmer oder Neopren-/Fahrradhandschuhe

### Körperpflege

- Seife und Shampoo (biologisch abbaubar)
- Zahnbürste und -creme
- Kamm oder Bürste
- Sonnen- und Lippenschutzmittel (auf dem Wasser erhöhte Sonnenwirkung)
- Handcreme (häufiger Wasserkontakt der Hände)
- Insektenschutzmittel
- persönliche Medikamente und Reiseapotheke
- geschlechtsspezifische Dinge (Rasierzeug, Tampons)

### Schlafsack

Der Schlafsack sollte gewissen Qualitätsansprüchen genügen und im Komfort-Temperatur-Bereich Werte um die 5° C aufweisen (3-Jahreszeiten-Schlafsack). Daunenschlafsäcke haben ein geringes Packvolumen, sind leicht und in der Regel schläft man in ihnen angenehmer. Sie sind aber auch empfindlich bei Feuchtigkeit. Dagegen sind Schlafsäcke mit synthetischer Füllung eher feuchtigkeitsunempfindlich, trocknen schneller, sind aber schwerer und haben ein größeres Packmaß.

### Bekleidung

Für diese Seekajaktour benötigt man Spezialkleidung, wie Trockenanzüge. Man sollte auf Minimierung und Reduzierung achten, weil ein Seekajak wenig Stauraum bietet.

Anstelle von schweren Wanderstiefeln empfehlen wir die Mitnahme **von leichten Wanderschuhen** für Landgänge. Im Seekajak zieht man leichte Sportschuhe oder Neoprenschuhe. Diese müssen über die Füßlinge des Trockenanzugs passen. Ganz wichtig sind ein **gutes Sonnenschutzmittel** mit hohem Schutzfaktor und eine **Sonnenbrille**. Bitte eine **Kopfbedeckung mit Schirm** (Baseball-Cap oder Hut mit Krempe) mitbringen.

T-Shirts, Jeans und andere Kleidungsstücke aus Baumwolle sind nicht gut geeignet. Auf schnell trocknende Materialien achten. Perfekt ist **Funktionsbekleidung**, bspw. Shirts aus Microfaser, Merinowolle und Fleece.

Bei weiteren Fragen helfen wir gerne weiter: **0251 - 87188 - 0**

Wir wünschen euch einen schönen und erlebnisreichen Urlaub!  
Vi ses i Norge

Euer Rucksack Travel Team