

PACKLISTE



#intothewild – Trekking- und Kanutour in Norwegen

KLEIDUNG

- 2 Lange Outdoor-/ Wander-Hosen (schnelltrocknend)
- 1-2 kurze Hosen
- 1-2 Sweatshirts
- 4 T-Shirts
- 1 warmer Pullover/Fleece
- Regenjacke und -hose, oder Poncho
- Trekkingschuhe (knöchelhoch)
- 1 Paar Ersatzschuhe
- Trekkingsandalen/alte Turnschuhe
- Badehose/Badeanzug
- Mütze/Hut/Kopf-/Halstuch /Buff
- Unterwäsche, Socken

UNTERLAGEN

- Reisepass/Personalausweis
- Impfpass
- Krankenversicherungskarte
- Auslandskrankenschein

HYGIENEARTIKEL

- 2 Handtücher
- Biologisch-abbaubare Seife
- Zahnbürste und biologisch-abbaubare Zahncreme
- Bürste/Kamm
- Sonnen- und Insektenschutzmittel
- (Blasen)pflaster und Tape
- persönliche Medikamente

AUSRÜSTUNG

- Rucksack (mind. 60 Liter) mit Regenhülle
- Tagesrucksack
- Isomatte
- Schlafsack (3-Jahreszeiten tauglich)
- (Taschen)messer
- Trinkflasche (ca. 1 Liter)
- Feuerzeug
- Taschenlampe, Kopflampe (mit ausreichend Batterien)
- Klebeband / Tape u.ä.
- Wasserdichter Packsack oder große und kleine Mülltüten
- Sonnenbrille (für Brillenträger Ersatzbrille und ein Brillenband)
- Bruchfester Teller und Tasse, Besteck und Geschirrtuch

SONSTIGES

- Taschengeld
- Kamera mit Speicherkarte
- Schreibzeug, Buch
- Verpflegung und Spiele für die Busfahrt
- Musikinstrumente und Liederbücher
- Handys und Powerbank



ERLÄUTERUNGEN



#intothewild – Trekking- und Kanutour in Norwegen



Rucksack:

min. 60 Liter mit stabilem Hüftgurt und Regenhülle – kein Koffer!

Tipp: Rucksäcke können oft im Verwandten- und Bekanntenkreis ausgeliehen werden. Hier sollte darauf geachtet werden, dass der Rucksack für die Rückenlänge passend ist (Die Feinjustierung übernehmen unsere Guides dann vor Ort).

Bei einem Neukauf ist eine Fachberatung unbedingt empfehlenswert. Neuere Rucksäcke besitzen oft eine eingebaute Regenhülle. Hier sollte überprüft werden, ob diese auch noch groß genug ist, wenn eine Isomatte außen an dem gefüllten Rucksack befestigt ist. Evtl. ist die Beschaffung einer größeren Regenhülle in Betracht zu ziehen.

