

Packliste für Kajaktouren

Ausrüstung:

Gewicht

- Zelt _____
- Isomatte _____
- Schlafsack _____
- Rucksack oder Packsack (wasserdicht) _____

Sonstiges (je nach Bedarf):

- Taschenlampe oder Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien) _____
- Packsäcke in unterschiedlichen Farben _____
- 1 Nähnadel mit langem Faden und 2 Sicherheitsnadeln _____
- Klappspaten _____
- Panzertape _____
- Paracord oder Reepschnur, Wäscheklammern _____
- Multitool _____
- Arbeitshandschuhe _____
- Weithalsfässer oder Schraubbehälter _____
- Rettungsdecke oder Biwaksack ultralight _____
- Tarp _____

Bekleidung:

- Funktionsunterwäsche _____
- Socken _____
- Thermounterwäsche-Set _____
- Funktionsshirt(s) mit UV-Schutz _____
- funktionelle Jacke aus PrimaLoft oder Fleece _____
- wasser- und winddichte Jacke (Hardshell) _____
- Paddelhose _____
- Wanderstiefel (knöchelhoch) oder Turnschuhe _____
- Wasserschuhe oder wasserfeste Sandalen _____
- Wechselkleidung _____
- Badekleidung _____

- Multifunktionstuch, Cap oder Trekkinghut _____
- Sonnenbrille _____

Medikamente & Körperpflege:

- Akutpillenset (Fieber, Schmerzen, Durchfall, Erbrechen...) _____
- persönliche Medikamente _____
- Blasenpflaster und etwas Rollenpflaster (wasserfest) _____
- Mittel zur Wundbehandlung, Verbandszeug _____
- Insektenschutz _____
- Zeckenschlinge oder Zeckenkarte _____
- Desinfektionsmittel _____
- Reise-Zahnbürste oder Miswak-Zahnbürste _____
- Bio-Zahnpasta/Konzentrat/Pulver oder Tabletten _____
- Outdoorseife (Körper, Kleidung...) _____
- Lippenpflegestift mit hohem LSF _____
- Sonnencreme mit hohem LSF _____
- Binden, Tampons oder Menstruationstasse (nach Bedarf) _____
- Klopapier (abgewickelt) _____
- Outdoor-Handtuch _____
- kleiner Kamm und ein Haargummi (nach Bedarf) _____

Verpflegung:

- Kocher-Set und Brennstoff _____
- Beil und Klappsäge (optional) _____
- (Outdoor-)Feuerzeug _____
- Geschirr nach Bedarf, Dosenöffner (optional) _____
- stabiles (Taschen-)Messer _____
- Weithalstrinkflasche(n) (1,5- 2 Liter) _____
- Filter oder Tabletten zur Trinkwasseraufbereitung _____
- Verpflegung nach Belieben (Trekkingfood, Riegel...) _____
- Outdoor-Reinigungsmittel, kleiner Schwamm, Handtuch _____
- einige kleine Müllbeutel, Gummibänder/Verschlussclips _____
- Wasserkanister (faltbar) _____

Technisches Equipment:

- (Action-)Kamera mit Zubehör und Tasche _____
- Smartphone mit Zubehör und Hülle (nach Bedarf) _____
- Powerbank oder Solarpanel (nach Bedarf) _____
- Fernglas (nach Bedarf) _____
- Kompass (nach Bedarf) _____
- Notfallsender und GPS (nach Bedarf) _____

Papierkram:

- Personalausweis oder Reisepass, ggf. Visum _____
- Gesundheitskarte, Auslandskrankenversicherung(spolice) _____
- Bargeld in Landeswährung, evtl. EC-Karte bzw. Kreditkarte _____
- Wasserkarte/Wanderführer _____
- wasserdichter Geldbeutel oder Zipper-Beutel _____
- 1 kleines Tagebuch (DIN A5 oder kleiner) und 1 Stift _____
- Tickets (falls man nicht mit dem Auto an- und abreist) _____
- laminierte Liste mit wichtigen Informationen _____

Gesamtgewicht: _____

Davon bereits am Körper bzw. in der Hand: _____

Zu verstauendes Restgewicht: _____

Ich wünsche Dir
eine abenteuerreiche
Paddeltour!