

Vielen Dank für deine Buchung von „Aufs wilde Wasser wagen“ mit women in mountains. Vorab schon einmal ein paar wichtige Infos für dich.

Packliste

... fürs Kajakfahren, must have:

- Badesachen
- Handtuch
- Schuhe, die gut am Fuß sitzen und nass werden dürfen
- Funktionswäsche und einen Fleecepulli (alles aus Kunstfaser, am besten eng anliegend, kommt unter den Neoprenanzug)
- Sonnencreme
- Brillenträger ein Brillenband oder Kontaktlinsen
- große Tasche (z.B. Ikeatüte) zum Transport der nassen Sachen

...fürs Kajakfahren, hat sich als nützlich erwiesen:

- Nierengurt aus Neopren oder Wolle
- lange Unterhose aus Kunstfaser
- Trockensack (zum Transport des Lunchs etc.)
- eine Wollmütze, wärmt enorm bei nassen Haaren
- Thermoskanne für wärmenden Tee
- Multivitamin-/Magnesiumtabletten

- Neoprenanzug
- Neoprensocken
- Paddeljacke
- Schwimmweste
- Wildwasserhelm
- Kajak mit Spritzdecke & Auftriebskörpern
- Paddel

Dieses Material kann vor Ort
geliehen werden!

... allgemeines:

- Lunch, die Mittagspausen werden wir gemeinsam am Wasser machen.
- kleine Snacks für Zwischendurch, hier empfehlen sich u.a. Nussmischungen
- wenn notwendig Medikamente – wir können diese auf dem Wasser wasserdicht verpacken

Transfers

Die Transfers werden wir gemeinsam vor Ort organisieren.

Ich freue mich auf genussvolle Tage mit dir!

Vera Felsing