

Packliste

... fürs Kajakfahren, must have:

- Badesachen, eventuell zweimal
- 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
- wer hat: einen Wurfsack

Dieses Material kann vor Ort
geliehen werden!

Preis bei der jeweiligen
Kursbeschreibung.

... 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

Zusätzliche Informationen für die Wildwassercamps

Lagerleben

- Zelt, Isomatte und Schlafsack
- eventuell ein Campingkocher – ein Kocher für gemeinsame Kochaktionen steht zur Verfügung
- Essgeschirr
- Stirnlampe
- Kleiderbügel zum Aufhängen der nassen Paddelsachen, eventuell eine Wäscheleine

Sonstiges

- USB-Stick oder Festplatte für Videos, im Jahr 2018 waren 80 GB notwendig ;). Die Fotos stelle ich nach dem Kurs online zur Verfügung.
- Es gibt Feuerstellen auf dem Campingplatz. Wenn du zu Hause gerade Holz rumliegen hat, dass sowieso weg muss, bitte mitbringen.