

## Meine 7 Sachen und Equipment – Kanutour

Beschreibung „Meine 7 Sachen“ (Kanu)	vorhanden	eingepackt
alte Turnschuhe oder Outdoor-Sandalen mit Neoprensocken (Kälteschutz)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafsack & ISO-Matte (wenn Übernachtung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Badehose/Badeanzug oder Funktionsunterwäsche (schnelltrocknend)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Funktionsshirt (Schwimmweste schützt und wärmt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ggf. Nierenschutz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wechselkleidung (in wasserdichter Tonne)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
warme Fleecejacke (in wasserdichter Tonne)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regenjacke (in wasserdichter Tonne)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mütze/Basecap/Bandana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonnenbrille und Sonnencreme (Tipp: besonders Armunterseiten und Achseln eincremen!)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mückenschutz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kompass und (Multifunktions)uhr, ggf. GPS-Gerät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stirnlampe bzw. Taschenlampe mit Umhängemöglichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taschenmesser (möglichst mit feststehender Klinge)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kartenmaterial, in wasserdichter Hülle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persönliches: Ausweis, Geldbörse, Krankenversicherungskarte etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wasser, in Trinkflasche/Trinksystem, ggf. Thermoskanne (mit Heißgetränk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energielieferant: Traubenzucker/Schokoriegel o.Ä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erste-Hilfe-Set	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Handy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beschreibung „Equipment“ (Kanu)	nur Gepäcktour	vorhanden	eingepackt
Kanus (je nach TN-Zahl), Absperrseile und Schlüssel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kanuhänger und Hängerschloss		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paddel, mehrere Größen (TN-Zahl + 2 Ersatz)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwimmwesten (je nach TN-Zahl)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tonnen (1 gr. & 1 kl. je TN)	x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Große Schwämme		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Küchentonnen, Gewürztonne	x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verpflegungstonnen & Lebensmittel, Getränke	x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wasserbehälter (je nach TN-Zahl)	x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Admin-Tonne:</b> Kartenmaterial, Begleitermappe, Geld (Währungen?), TN-Liste, Tapeband		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wurfseil		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tampen (2 je Boot + 4 Ersatz)	x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeltausrüstung: Zelte, Stangen, Heringe, Schnüre, Zeltunterlagen, Reparaturhülsen, Ersatzheringe	x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kocher (Brennflüssigkeit) / Kochausrüstung	x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grillrost/Grillkohle/Anzünder/Feuerzeug	x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Axt, Säge, Spaten, Hammer	x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Küchenequipment:</b> Teller, Schalen, Tassen, Besteck, scharfe Messer, Sparschäler, Dosenöffner, Kellen, Pfannenheber, Brett	x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lappen, Schwämme, Geschirrtücher, Spülmittel	x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Müllsäcke, Plastiktüten, Alufolie, Frischhaltebeutel und -folie	x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kanuwagen (je Route)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Tipp:** Einwegkamera kaufen, die wasserdicht ist. Bilder sind gut und du gefährdest nicht deine teure Digitalkamera. Außerdem lassen sich schöne Bilder direkt über der Wasserkante (oder auch unter Wasser) machen.