Pakkeliste for kanotur Klaraälven 2016

Hovedprinsippet for kanoturer på sommeren, er å pakke **lett og tett**.

Beregn ett sett tøy til bruk under padlingen og ett til bruk på land om kvelden og natten.

**Bekledning under padling**

Når vi padler, blir vi varme, og kan være relativt tynt kledd. Tøy bør være av en type som tørker lett, f.eks.:

 UV badetrøye eller T-skjorte (helst ikke bomull)

 Tynn turbukse eller lang badeshorts

 Fleecejakke (når vi er i land for pauser/mat)

 Sko eller sandaler som tåler vann (barbeint - se under)

I tillegg bør du ha følgende lett tilgjengelig under padlingen hvis det blir for vått og kaldt:

 Lett regntøy

 Ulltrøye

 Ullsokker

Ull holder på varmen selv om det blir vått.

Hva enn du gjør, **ikke** bruk dongeri eller andre tykke bomullsplagg under padlingen.

**Bekledning på land**

Etter en lang dags padling, er det godt å få på seg noe tørt og varmt, f.eks:

 Ulltrøye

 Tykk fleecejakke

 Langbukse

 Ullsokker

Husk at alt tøy som ikke er i bruk pakkes tett, spesielt tøyet du skal ha på deg på land. Det er ikke gøy å komme frem litt halvkald på kvelden og oppdage at klærne er våte.

**Pakking**

På kanoturen skal vi ikke bære bagasjen langt og kan derfor pakke i en duffelbag med skulderstropper, som et alternativ til ryggsekk. Spesielt "vanntette" duffelbager er supre til padling.

Har du ikke det, kan man bruke en vanlig ryggsekk eller bag og legge en stor plastsekk nedi for ekstra beskyttelse.

For å pakke tøy tett, kan man bruke vanlige handleposer. Ikke fyll mer enn ca 1/3 og rull posen sammen.

Til soveposen kan man bruke en ekstra stor og kraftig plastpose/-sekk, eventuelt en spesiallaget, vanntett pakkepose.

Alt utstyr og klær/sko skal være merket med navn! Husk å pakke selv, så vet du hva du har med deg. Sorter tøy og utstyr i plastposer før de puttes i sekken.

Tips: Kryss av på listen etter hvert som du putter tingene i sekken.

NB: Alt elektronisk utstyr legger du igjen hjemme!

**Til padlingen:**

Badetrøye/T-shirt m/skift

Lett turbukse ev. lang badeshorts

Lette sko/sandaler so tåler vann

Ulltrøye

Ullsokker

Lett regnjakke og bukse

Speiderskjerf

Drikkeflaske

Matboks

Myggnetting/myggmiddel/solkrem

 Skyggelue/solbriller

Fotoapparat ?(oppbevares i egen vanntett pose)

 Egne medisiner (dersom du bruker det)

1 vanntett bag til dette

 1 lettspinnstang pr. kano og en boks med sluk/spinnere. Blank/kobber + rød max 12 gram=OK

Sitteplate/sittematte

**Til kvelden**:

T-shirt/ulltrøye

Tykk fleecejakke/ullgenser

Langbukse

Ullsokker

Undertøy for 4 dager

Sovepose og liggeunderlag

Kopp/tallerken/bestikk

Toalettsaker/håndkle

Kniv ev. multiverktøy

Hodelykt

Sko