



Niederdeutsch Wanderpaddler e.V.

Packliste „Ausrüstung“

Der Witterung angemessene Kleidung

- Kleidung die auch feucht / nass noch wärmt, z.B. Fleece oder Wolle.
- Regenjacke auch bei sonnigem Wetter, sie schützt gegen Wind und Spritzwasser.
- Turnschuhe, möglichst solche die auch schmutzig werden dürfen.
- Eine Mütze / Kappe gegen die Sonne
- Eine **Sonnenbrille**, der Schutz der Augen ist sehr wichtig!!! ***Auch bei bedecktem Wetter mitnehmen!***

Eine komplette Garnitur Kleidung zum Wechseln **in einer Plastiktüte!**

- **Handtuch**
- Unterwäsche
- Lange Trainingshose
- T - Shirt
- Pullover
- Socken

Eigene Schwimmweste falls vorhanden.

Eine Stofftragetasche, um Dinge wie Regenjacke und Sonnenbrille beim Paddeln griffbereit zu haben. Sie kann um den Sitz gebunden werden.

Tagesverpflegung und alkoholfreie Getränke.

Sonnenschutzcreme Lichtschutzfaktor 15-20

Medikamente die täglich genommen werden müssen oder können z.B. Antiallergika, Notfallmedikation.