



UTRUSTNINGSLISTA för Bothnia Midnight Sun Kayaking

Utrustningslista för deltagare:

SOVA

Tält

Sovsäck

Liggunderlag...

Ev. kudde

Sovkläder

Nesesär; tandborstning, solkräm, tvål & Handduk, ev medicin - huvudvärkstabletter m.m. plåster & enklare förbandsmaterial

Toalettpapper, Våtservetter, tändstickor (att bränna toapappret med – Obs starta ej skogsbrand))

LAGA MAT

Stormkök med bränsle (gas rekommenderas)

Kaffepanna

Tändstickor - tändare

Bestick & kök-handtag (Trangia)

Kåsa

Termos

Vattendunk (kan fyllas på under turen)

Kniv

Diskborste (undvik diskmedel - sand går lika bra & miljövänligt)

MAT

Middag för fredag, Lördag

"Nattlunch" Torsdag-Fredag, fredag-lördag. Lördag-söndag

"Frukost" - Fredag, Lördag, Söndag

Dryck (kaffe i termos, vatten/dryck), snacks, jägasnus m.m.

KLÄDER

Paddeljacka/Regnjacka - vatten och vindtät

Lätt extrajacka till läger

Byxor till paddling

Byxor - omklädes till läger



Undertröja - ventilerande till paddling
Extra värmande skjorta/tröja till paddling
Paddelskor - surfskor, sandaler eller liknande
Lägerskor - gympaskor, vandringsskor el. liknande
Lägerskjorta/T-tröja m.m.
Varm tröja till lägret & raster
Extra underkläder
Extra varma sockor
Solglasögon
Keps
Myggmedel
Anteckningsmaterial och pennor

KAJAKTRUSTNING

Paddel och ev, extrapaddel (delbar)
Kapell och gärna extrakapell
Om möjligt Pump och flottör (kan delas på 2-3 paddlare)
Kompass, ev. gps eller smartphone med Google maps (turen utlagd)
Kartor (delas ut)
Vattentäta packpåsar för kläder, sovsäck, mat m.m.
Vattentät kamera eller vattentät påse till kamera
Ficklampa/pannlampa - markeringslampa

SÄKERHETSURUSTNING - Guider

Förbandslåda
Bogserlina
Vindskydd
Com-radio & Handhållen VHF
Gul reflexväst - för igenkänning på hall
Nattlampa – markeringslampa

In your Mind

Ett glatt humör och äventyrslystnad.

GOD TUR önskar

