

Paklijst toertochten

Eten & drinken

Brood/Krentenbollen
Brood beleg
Bouillon, oplosbare chocolademelk
Koek, fruit, snoep, (breaker)yoghurt
Tussendoortje
Water fles (2ltr p/tocht)
Warm water (1ltr p/tocht)
Vouwmokken en lepeltjes
Limonade (poeder of aangemaakt)
Energie spullen (muesli repen, noten)

Kanospullen

(Afrits) broek
Neopreenpak (* en bij slecht/koud weer)
Droogpak *
Zwembroek
Anorak lang (* en bij slecht/koud weer)
Schoenen (incl. (neopreen) sokken)
Zwemvest (evt. incl. camelbag)
Thermo shirts (lang* en kort)
Thermo onderbroek (lang* en kort)
Fleece truitje (voor bij kouder weer)
Waterdichte zakken
Zak reserve kleding
Handdoek
Peddel
Reserve peddel **
Spatzeil
Pet/muts
Vest + Zakje
Kano karretje
Latex handschoenen*
Neopreen handschoenen
Draaglussen**
Pomp**
Spons

Overige

Fotocamera
Telefoon
Waterdicht hoesje (telefoon)
Stoeltje
Leatherman + bitjes
Spanbanden (2,5mtr)
Zonnebril
EHBO-set **
Isolatie deken**
Reddingszak**
Geldkoker incl. klein geld
Zonnebrandcrème

* Tussen 1-okt/1-apr, vaak ook handig bij koud of slecht weer

** Alleen ervaren leden en/of de tochtleider

De lijst kan naar eigen inzicht worden bijgevuld, tips zijn altijd welkom,
kano@diteweg.org

Bij twijfel altijd even de organisatie v/d tocht vragen voor advies.

Tussen 1-oktober en 1-april dienen we te vragen met een neopreen of droogpak en een zwemvest, een anorak, kano wanten en een muts is aan te raden indien het kouder is dan 10 graden celcius.