



ALGEMENE INFORMATIE EN PAKLIJST

Wat leuk dat je met ons meegaat om een week te gaan wildwaterkajakken. We kijken ernaar uit om jou te leren kennen!

Hierbij een lijst met praktische details over de bestemming, het programma en de paklijst.



MEEBRENGEN VOOR HET KAJAKKEN

- **Zwemkleding** die goed blijft zitten
- **Basis T-shirt** (synthetisch of wollen)
- **T-shirt met lange mouwen** (synthetisch of wollen)
- **Sokken** (synthetisch of wollen)
- **Schoenen met stevige zolen** voor tijdens het kajakken. Wij raden neopreen sokken in combinatie met oude sneakers aan. Let op: GEEN surfschoenen of lage kajakschoenen.
- **Handdoek** voor na het kajakken
- **1L waterfles** (niet van glas). Het handigst is een goede stevige outdoor waterfles met een uiteinde dat je vast kan maken aan de binnenkant van de kajak. Deze zijn te verkrijgen in elke outdoorwinkel.
- **Pet** kan handig zijn met zonnige dagen.

GEEN KATOEN BIJ HET KAJAKKEN!

Hierdoor kun je heel snel afkoelen vanwege de hoge mate van thermische conductiviteit. Als katoen nat wordt, zorgt het ervoor dat je lichaam afkoelt in plaats van dat het je warm houdt.



DOCUMENTEN

- **Paspoort** of **ID-kaart**
- **Zorgpas**

MEEBRENGEN IN HET ALGEMEEN

- **Rugzak.** Een gewone schoolrugzak is goed genoeg.
- **Warme, comfortabele kleding.** Het koelt 's nachts flink af. Katoen kan hierbij wel.
- **Oude kleding** voor bij het kampvuur.
- **Nachtkleding**
- **Wandel- of sportschoenen**
- **Toiletas**
- **Shampoo** en **douchespullen**
- **Zonnebrandcrème**
- **Lippenbalsem** met SPF
- **Oordopjes** voor het slapen (optioneel)
- **Slaapmasker** (optioneel)
- **Vaseline / Labello** voor lippen
- **Bikini** of **zwembroek** (optioneel)
- **Slippers**
- **Ontspanning:** Boek, oordopjes voor muziek, puzzelboekje
- **Medicijnen** indien nodig, stop deze in je handbagage.

DIT HOEF JE NIET MEE TE NEMEN

- **Handdoeken** en beddengoed zal worden verstrekt door de organisatie. Neem wel een handdoek mee voor het kajakken.
- **Eten** op de accommodatie wordt voor je verzorgd. Je bent vrij om zelf wat mee te nemen.
- **EHBO-materiaal**
- **Alle overige spullen die nodig zijn voor het kajakken** zoals een helm, wetsuit, reddingsvest en natuurlijk kajak zelf zullen door ons verstrekt worden.