

## Ich fahre nach Schweden und packe in meinen Koffer...



- Bettwäsche (Laken, Deckenbezug, Kopfkissenbezug)
- ausreichend Unterwäsche (evtl. auch Sportunterwäsche)
- Nachtzeug
- Socken, auch ein Paar dicke Socken
- T-Shirts
- warmer Pullover zum Überziehen und/oder Fleecejacke
- lange und kurze Hosen
- Sportbekleidung
- möglichst einen Trainings- oder Jogginganzug
- festes Regenzeug
- Taschentücher
- alles, was man für die persönliche Körperpflege braucht
- Hand- und Badetücher, sowie ein Geschirrhandtuch
- Schuhe: ein Paar feste Wanderschuhe (möglichst über den Knöchel); Freizeitschuhe; Hausschuhe/Badelatschen
- Wasserschuhe oder alte Sportschuhe o.ä. zum Kanufahren
- Beutel für Schmutzwäsche
- Feldflasche (2 Liter) und Brotdose
- Rucksack (Touren-Rucksack mind. 25 Liter)
- Badezeug (mind. 2 Garnituren)
- Sonnenbrille
- leichte Kopfbedeckung wie z.B. Hut oder Cap
- Sonnenschutzmittel mit gutem Lichtschutzfaktor
- Insektenschutzmittel (Mücken + Zecken)
- evtl. auch: Schreibutensilien, kleine Taschenlampe

### Zusätzlich mitnehmen:

- Schlafsack
- Isomatte

### Besonders wichtig und bei der Gepäckabgabe abzugeben:

- gültiger Personal- oder Kinderausweis
- Kopie des Impfpasses
- Krankenversicherungskarte, evtl. Reiseversicherungsunterlagen
- wenn nötig: persönliche Medikamente

### Unterkunft in Schweden:

Gläntans Kurs & Lägergard  
Mallangssta 114  
SE – 828 95 Viksjöfors