

Den sjuende bølgen

- Kurs, opplevelser og egenutvikling.

- Kajakk. Fjellfriluftsliv.

- Motiverende intervju (MI)

- DenSjuendeBolgen.no



Pakkliste for helgetur i kajakk

Til å ha på seg

langt undertøy, fortrinnsvis i ull
sokker i ull
evnt. tynn ullgenser
tørr-/våt-drakt eller vind-/vanntett jakke og egnet bukse
evnt padlesko
hansker eller votter
lue / cap (hjelm)
klokke
padlevest med slepeline eller separat s.l.

Kajakken og utstyr på dekk

spruttrekk
padleåre
reserveåre (helst delbar)
årepose (paddlefloat)
lensepumpe
kart i vanntett kartmappe el. laminert
kompass og evnt. dekkskompass
(gps med ekstra batteri)
(signalpenn/ nødraketter/ nødbluss)
(dekkstas)
svamp
drikkeflaske

Reserveklær

undertøy
langt ullundertøy
ullsokker
genser/fleece
ekstra lue og votter
håndkle
lett bukse/ joggebukse
(varmekjeledress)
sandaler / fjellsko / joggesko / lette støvler (ikke alle!)

Til og i leiren

telt m/plugger og stenger (evnt. små klatrekiler)
liggeunderlag
sovepose
primus / stormkjøkken m brennstoff
lighter / fyrstikker
gryter og øser
kopp / tallerken / bestikk
mat og drikke ut fra behov
ferskvann, 3 l pr pers og dag er rikelig

Nødvendig utstyr

toalettsaker
toalettpapir for antall dager på tur
solbriller med snor
multiverktøy/kniv
lomme-/hodelykt med ekstra batteri
førstehjelpsutstyr
mobiltelefon
radio for værmelding
tidevannstabeller

Diverse ut fra årstid og behov

solkrem og lipsyl med solfaktor
myggmiddel
fotoapparat med ekstra batteri
fiskestang med snelle og sluker
termos
sag eller øks til vedhogst
bæreposer, for eksempel IKEA Bluebags
lommebok
kortstokk
en god bok
sysaker

- All bekledding og utstyr må vurderes nøye ut fra årstid, vanntemperatur og forhold forøvrig!
- Alt som ikke tåler vann pakkes i vanntette pakksekker. Det er lettere å utnytte plassen i lastelukene med flere små sekker.
- Tungt utstyr pakkes lengst ned og nærmest cockpiten.