

# 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)

## Kano kleding

Lange neopreenbroek  
Neopreenpak (\* en bij slecht/koud weer)  
Droogpak  
Korte neopreenbroek  
Anorak lang (\* en bij slecht/koud weer)  
Kort anorak  
Schoenen (incl. (neopreen) sokken)  
Zwemvest (evt. incl. camelbag)  
Thermo shirts (lang en kort)  
Thermo onderbroek (lang en kort)  
Fleece truitje (voor bij kouder weer)  
Neopreen shirt  
Zak reserve kleding  
Spatzeil  
Pet/muts  
Vest  
Latex handschoenen\*  
Neopreen handschoenen \*

## Kano spullen

Waterdichte zakken  
Peddel  
Reserve peddel  
Kano karretje  
Draaglussen  
Pomp  
Spons  
Zitlap (houd je warm en droog als je zit)

## Overige

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

---

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

\*\* Alleen EHBO/BHV-ers en/of de tochtleider

---

De lijst kan naar eigen inzicht worden bijgevuld, tips zijn altijd welkom, [kano@diteweg.org](mailto: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 Celsius.