



PROVIAND x PAKLIJST

PAKLIJST

Met K-jak hebben we een uitgebreide ervaring in het organiseren en plannen van peddelreizen en deze handige paklijst is daar het resultaat van. Hij maakt het je een stuk makkelijker om je goed voor te bereiden op de reis.

Je meeste bagage berg je op in de ruime waterdichte tas die je per persoon van ons meekrijgt. Spullen die je bij de hand wil hebben zoals wat snackjes en je telefoon kun je op je rug dragen in een klein rugzakje van 10 tot 25 liter.

- Heb je iets niet van de lijst, zoals een tent of slaapmatje? Doe dan eerst eens navraag in je omgeving. Vaak is er wel iemand die je spullen kan lenen.

- Zorg dat je op ieder weertype bent voorbereid. Slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding.

Inbegrepen

- Uitrusting
 - o SUP-board
 - o peddel
 - o zwemvest
 - o ruime waterdichte tas
 - o routekaart

Slaapspullen

-  Slaapmatje
bij voorkeur isolerend
-  Tent
+ haringen etc.
-  Slaapzak
Ga in het voorjaar bij voorkeur voor een slaapzak met een comforttemperatuur van minimaal 5 graden. Neem ook een warme pyjama en warme sokken mee. In de zomer volstaat een zomerslaapzak.

Toilettas



Tandenborstel



Tandpasta



Shampoo



Handdoek



Zakdoekjes

Zakdoekjes zijn handiger dan toilet papier omdat ze minder snel nat worden en makkelijker zijn in te pakken. Op de campings zijn toiletten (met toilet papier), tijdens het suppen niet.



Zonnebrand



EHBO/ medicijn-setje

Paracetamol, pleisters, persoonlijke medicijnen



Anti-muggenspray

Overig



Drinkfles/ thermoskan

Handig om water in mee te nemen. Ook makkelijk om snel warm water voor koffie of thee bij de hand te hebben op je suptocht.



Zaklamp of hoofdlampje



Zonnebril



Kleine rugzak 10 – 25 liter

Eventueel waterdicht of je koopt wat waterdichte zakjes voor in je rugzak. Tip: zie assortiment Decathlon



Aluminium folie of plastic zakjes

Voor een lunchpakketje te maken voor onderweg. Meerdere malen kun je inkopen doen onderweg.



Oplader telefoon



Powerbank

Optioneel. Er is stroom op de campings



Speelkaarten/spelletjes



Camera

Kleding (minimaal)



2 x Schoenen

Suppen doe je op blote voeten en bij koud weer op gympen/ sportschoenen. Neem nog een extra paar schoenen mee voor drassige grond voor als je niet aan het suppen bent. De omgeving is moerasgebied dus niet geschikt voor gympen.



4 x ondergoed/ sokken

Als je schoenen nat worden zijn extra sokken geen overbodige luxe. Neem dus iets meer sokken mee dan het aantal dagen dat je op reis gaat. Neem bij voorkeur 1 tot 3 paar wollen sokken mee (ook fijn om 's nachts aan te trekken). Liefst geen katoen, dat droogt niet.



Trui



1x lange broek

Voor 's avonds



1x korte broek



1x Hardloop tight

Voor tijdens het suppen



2 x T-shirts

Bij voorkeur minimaal 1 ademend t-shirt (zoals een sport shirt)



Zwemkleding



Jas

Wind en waterdichte jas



Poncho



Regenbroek

Optioneel



Thermo onderlaag

Optioneel. Neem een thermolegging en shirt met lange mouwen mee voor koude dagen.



Muts

Optioneel. Alleen als de weersvoorspellingen slecht zijn.



Pet

KOKEN? niet nodig!

Het is belangrijk dat je niet te veel meeneemt.

Je kunt ook op locatie bij de camping of in het dorpje waar je kampeert eten kopen ook zijn er campingrestaurants.

We raden je wel aan om genoeg tussendoortjes in te kopen zoals stroopwafels, snickers en mueslirepen zodat je op de sup gelijk wat kunt eten.

Eventueel kun je een klein pannetje en compact gaspitje met gas meenemen als je maaltijdzakken zoals Adventure Food wilt eten en misschien een kopje oploskoffie wilt zetten in de ochtend. Maar nodig is dit niet, je kunt het ook kopen op locatie.

Optioneel (niet nodig!)



Mes, vork en lepel

Of een spork. Een spork is een combinatie van een lepel en vork (en soms ook mes).



Klein pannetje om water te koken



Gaspitje



Gas

Snacks / lunch

Noten

Vruchtenrepen

Peperkoek

Energybars

Stroopwafels

Gedroogd fruit

Chocolade

Babybel kaas

Brood met beleg of
krentebol

Als reep apart verpakt erg
handig op tocht.

Zoals mueslirepen, sportbars,
snickers



INSPIRATIE EETSHEMA

	DAG 1 Overnachting op camping	DAG 2 Overnachting op camping	DAG 3 Overnachting op camping	DAG 4 Overnachting op camping	DAG 5 Laatste dag
Ontbijt		Ontbijtje van de supermarkt of camping	Ontbijten bij het campingrestaurant	Ontbijtje van de supermarkt of camping	Ontbijten bij het campingrestaurant
Snack		Energiebars Noten Dadels Gedroogd fruit Stroopwafels	Energiebars Noten Dadels Gedroogd fruit Stroopwafels	Energiebars Noten Dadels Gedroogd fruit Stroopwafels	Energiebars Noten Dadels Gedroogd fruit Babybel kaas
Lunch	Lunchpakketje van thuis	Brood met beleg	Peperkoek en krentenbol	Brood met beleg	Lunch op camping (einde van de route)
Avond	Eten bij restaurant camping	Eten bij restaurant camping Eventueel vriesdroogmaaltijd (adventure food)	Restaurant of snackbar in dorpje Eventueel vriesdroogmaaltijd (adventure food)	Eten bij restaurant camping	
Avond-snack	/	Chocolade		Toffee/ zuurtje/ dropje 	

Thuis inkopen of onderweg | Mogelijkheid tot kopen op locatie op dat moment