

## Checkliste Kanutour Finnland

Item	Anzahl
<b>Ausrüstung</b>	
Zelt	
Iso-Matte	
Schlafsack	
Kocher	
Trinkflasche	
Gaskartusche	2
Töpfe, Zubehör	2
Schüsseln	2
Pfanne	
Alufolie	
Wasserbehälter	
Feuerzeuge	4
Feueranzünder	
Teller, Becher, Schale	
großes Schneidbrett	
Messer, Schleifstein	
Essbesteck	
Küchenrolle	
Zip-Bags für Lebensmittel	
Müllbeutel	
Spülmittel	
Spülschwamm, Tuch	
Säge	
Beil	
Klappspaten	
Fernglas	
Kopflampe	
Taschenlampe	
Fotoapparat und Zubehör	
Stativ, klein	
GPS, Batterien	
Kompass, Lineal	
Plane	
Gestänge	
Strick, Seile	
Kabelbinder	
Trillerpfeife	
Weltempfänger	
Angelsachen	
Wasserfilter	
Verbandskasten	
Grillrost	
Proviantkiste	2
wasserdichte Radaschen	2
Sitzkissen	2
Rolle Klebeband	
Insektenschutz	
After-Bite	
Feuerlöscher	
Zeltbahn	
Lenkradsperre	
Thermometer	
Moskitoschutz	2
grüne Versicherungskarte	
Personalausweis	
Auslandsschutzbrief	
Kopien wichtiger Papiere	

## Checkliste

### Persönlich

Hose (kurz und lang)  
regendichte Hose  
Regenjacke  
Sandalen  
festes Schuhwerk  
Fahrradhandschuhe  
Socken  
Unterwäsche  
T-Shirts  
warmer Pulli  
Kopfbedeckung  
Sonnenbrille  
Badehose  
Sonnenschutz  
Zahnpflege  
Medikamente  
Sportsalbe  
Taschentücher

Outdoor-Seife  
Klopapier  
Buch  
Notizbuch  
Spiel

### Essen

Bier 72 Dosen  
Wein 2 Flaschen

Spagetti 2 Essen  
Tortiglioni 2 Essen  
Bohnen 2 Essen  
Würstchen 2 Essen  
Fertiggerichte 4 Essen  
Hühnerbrühe 2 Essen  
Reis 2 Essen

Zwiebeln  
Möhren  
Lauch  
Dauerwurst  
Speck  
Trockentomaten  
Trockenpaprika  
Eipulver Rührei  
Backmischung Brot 6 Stk.  
Brötchen zum Fertigbacken 2 Packg.  
Schüttelbrot 3 Packg.  
Eierkuchenkomplettmischung

Äpfel  
Studentenfutter / Trockenfrüchte  
Trockenmilch  
Pflaumenmus  
Nutella  
Müsliriegel  
Kaffee, löslich  
Kekse, (Prinzen)Rolle  
Salz, Pfeffer  
Majoran, Knoblauchgranulat, Thymian  
Knoblauch frisch  
Zucker  
Ketchup  
Senf

## Checkliste

Sojasoße  
Dörrfleisch  
Käse  
Müsli oder nur Haferflocken  
Honig  
Tee  
Isostar  
Schokolade, haltbar  
Zitronensaft  
Bonbons