



PROVIAND x PAKLIJST

# PAKLIJST

---

Met K-jak hebben we een uitgebreide ervaring in het organiseren en plannen van kanoreizen 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.

Een deel van je bagage berg je op in de 60 liter waterdichte ton die je per kano van ons meekrijgt. Mocht je nog meer mee willen nemen, in de kano is daarnaast ook nog per persoon plaats voor een grote backpack van ongeveer 75 liter (of een grote duffel bag van hetzelfde formaat) en een kleine tas.

- Bewaar de belangrijkste dingen die je het meest wil beschermen tegen vocht in de ton, zoals je slaapzak.

- Stop je bagage in meerdere waterdichte zakken, als extra bescherming tegen nattigheid, voordat je het in je tas/backpack stopt. (Stevige)vuilniszakken gebruiken kan ook maar deze zijn gevoelig voor scheuren, dus pas hiermee op. Als extra bescherming tegen spetters en regen kun je nog een regencover, zeiltje of tarp over je bagage doen.

- 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

- o Canadese kano (per 2 of 3 personen)
- o 60 liter waterdichte ton (per kano)
- o peddels
- o zwemvest
- o routekaart

## Slaapspullen



Slaapmatje  
bij voorkeur isolerend



Tent  
+ haringen etc.



Klein kussen  
Optioneel. Je kunt eventueel een kussensloop meenemen en daar wat kleren in doen.



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 kanoën niet.



Zonnebrand



EHBO/ medicijn-setje

Paracetamol, pleisters, persoonlijke medicijnen



Anti-muggenspray

# Overig



## Zeil/tarp

Om je spullen af te dekken in de kano of om onder te schuilen bij regen.



## 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 kanotocht.



## Zaklamp of hoofdlampje



## Vuilniszakken



## Zonnebril



## Oplader telefoon



## Powerbank

Optioneel. Er is stroom op de campings



## Speelkaarten/spelletjes



## Camera

# Kleding (minimaal)



## Bergschoenen

Niet essentieel aangezien je niet hoeft te wandelen op deze route, heel de route kun je met de kano doen. Bedenk wel dat dit moerasgebied is dus wanneer je wel uit de kano stapt heb je vaak te maken met drassige grond.



## 7 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



## 2x lange broek



## 1x korte broek



## 4 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

Zelf koken is niet nodig. Je kunt ook op locatie bij de camping of in het dorpje waar je kampeert eten kopen. We raden je aan om in ieder geval genoeg tussendoortjes in te kopen zoals stroopwafels, snickers en mueslirepen zodat je vanuit de kano gelijk wat kunt eten.

Voor lunch en ontbijt zijn crackers met zoetbeleg altijd een goede keuze, dat blijft sowieso goed. Als je wilt koken zul je nog een kooksetje (pannetjes, brander, gasflesje) mee moeten nemen. Voor een oploskoffie in de ochtend is dat ook zeker een aanrader.



Pannen  
Kook en/ of bakpannetje



Gaspitje



Gas



Hard plastic beker



Hard plastic bord



Mes, vork en lepel

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



Afwasteiltje



Afwasmiddel



Spons/ afwasborstel



Droogdoek



Blikopener

Niet noodzakelijk. Afhankelijk van je eten.



Aanstekers

# Ontbijt tips

## Pannekoeken

Makkelijk te maken met een 'schudfles' (te vinden in de supermarkt). Enkel water toevoegen in fles, schudden en bakken in de pan.

## Knäckebröd/broodjes met beleg

Knäckebröd met beleg is een echte aanrader voor outdoor eten. Verder kun je voor de eerste dagen ook prima normaal brood meenemen of tijdens de route nieuw brood inkopen.

Beleg dat buiten de koelkast goed blijft: oude kaas/ droge worst/ leverpastei in blik/ chocopasta/ pindakaas/ jam/ honing. TIP: tube verpakkingen.

## Cruesli/muesli met melk(poeder)

Eventueel met melkpoeder of neem kleine houdbare drinkpakjes melk.

## Oploskoffie/thee

Suikerstaafjes zijn eventueel ook te koop in de supermarkt. .

## Eieren

Zorg voor een stevige eierdoos. Als extra bescherming kun je om de eierdoos een stuk ducttape binden. Stop de eieren altijd op een plek waar ze zo min mogelijk stoten krijgen.

## Pita's

Pita's blijven lang houdbaar, zijn goed warm te maken in een pan en kun je met van alles beleggen. Je kunt ze ook met kaas opwarmen voor een pita-tosti

## Ontbijtje op de camping

Bij de tweede en laatste overnachting kun je een ontbijtje kopen op de camping. Er is namelijk een restaurant aanwezig. Op de andere campings is een supermarktje in de buurt dus daar hoeft je ook niet verhongeren.

## Lunch tips

Noodles

Noodles zijn handig om mee te nemen, maar neem het niet voor iedere dag mee: je hebt telkens warm water nodig en dit kost relatief veel tijd en campinggas.

Peperkoek

Als reep apart verpakt erg handig op kanotocht..

Fruit

Eventueel gedroogd fruit meenemen. Gedroogd fruit is makkelijk om mee te nemen en is lang houdbaar.

Knakworsten

Ook prima als toevoeging aan het ontbijt.

Soep

Brood met beleg of krentebol

## Avondeten tips

Maaltijdzakken van Adventure Food, Real Turmat of Forestia Outdoor

Een echte aanrader op onze Scandinavië reizen. Weegt weinig en is erg voedzaam. Bovendien is het erg snel te bereiden. Ook lekker als lunch.

Aardappelpuree, zuurkool, rookworst en jus

De puree en jus uit een zakje en de worst en zuurkool vacuümverpakt kopen. Wellicht aanvullen met rozijnen.

Pasta met tonijn

Simpel gerecht vol eiwitten en koolhydraten. Pasta koken, afgieten en tonijn uit blik erbij doen samen met een beetje van de olie en een versnipperd uitje. Groene pesto toevoegen. Eventueel cherry tomaatjes, knoflookteen en pijnboompitten erbij doen. Goed afkruiden met peper en zout.



Tortilla met mais en kipfilet

Olie in de pan, daarna kipfilet uit blik halen en bakken. Dan een ui, mais en bruine bonen toevoegen.. Tortilla's koud gebruiken of opwarmen in de pan. Eventueel avocado toevoegen en parmezaanse kaas om het af te maken.

Pasta met chorizo

Kook de pasta. Snijd de chorizo in stukjes. Verhit een pan met olie en bak de chorizo 5 minuten, leg apart. Snijd een ui en halveer enkele tomaten. Voeg tomatensaus toe aan het gerecht. Voeg de chorizo toe en verwarm alles samen in een pan, op het einde parmezaanse kaas erover.

Curry met rijst en sperzieboontjes

Rijst koken. Sperzieboontjes uit blik bakken en ui toevoegen, gele currypasta uit een zakje en kokosmelk toevoegen. Het geheel aan de kook brengen en mengen met de gekookte rijst. .

Vloeibare olie/ of klein flesje olijfolie

Tip: de dop tussendoor als extra zekerheid dichtplakken met ducttape zodat deze niet kan gaan lekken.

Peper en zout

De puree en jus uit een zakje en de worst en zuurkool vacuümverpakt kopen. Wellicht aanvullen met rozijnen.

Restaurant

Voor wie niet wil koken. De eerste, tweede en laatste overnachting is er een restaurant op de camping. Ook tijdens de andere overnachtingen is er de mogelijkheid om te eten in het dorpje in een restaurant of snackbar.

# Snacks

Noten

Vruchtenrepen

Energybars

Stroopwafels

Gedroogd fruit

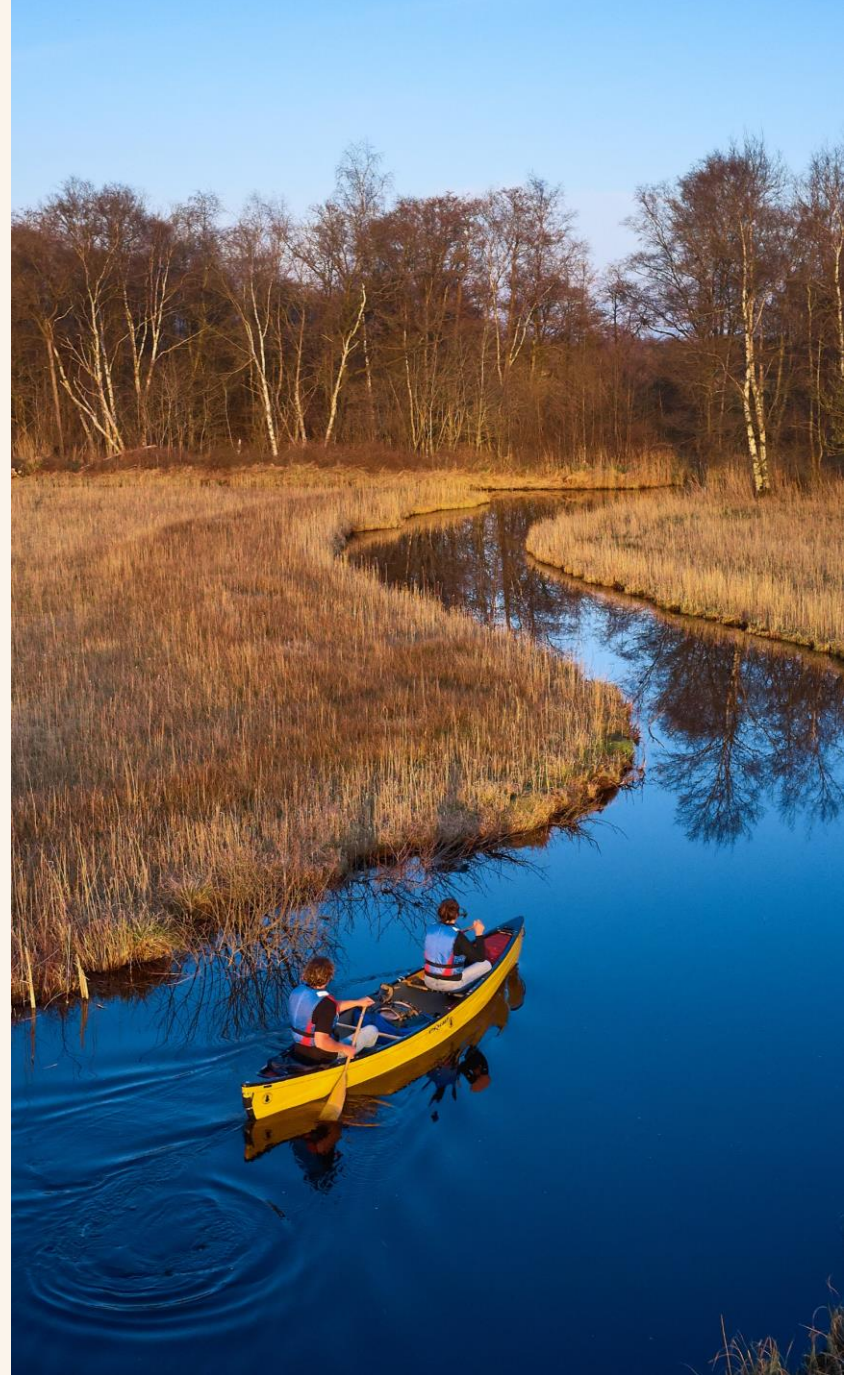
Chocolade

Babybel kaas

Aanmaaklimonade

Zoals mueslirepen, sportbars,  
snickers

Ga voor een kleine verpakking



# INSPIRATIE EETSHEMA

	DAG 1 Overnachting op camping	DAG 2 Overnachting op camping	DAG 3 Overnachting op camping	DAG 4 Overnachting op camping	DAG 5 Overnachting op camping	DAG 6 Overnachting op camping	DAG 7 Laatste dag
<b>Ontbijt</b>		koffie / thee crackers met - pindakaas - kaas - paté - chocopasta <u>Eventueel</u> broodjes kopen bij de supermarkt	koffie / thee  Pita-tosti  <u>of</u> Ontbijten bij het camping restaurant	koffie / thee  Gebakken eitje met pita  <u>Eventueel</u> broodjes kopen bij de supermarkt	koffie / thee  Pannenkoeken  <u>Of</u> Ontbijte in Giethoorn	koffie / thee  Cruesli/muesli met Melk  <u>Of</u> Ontbijte in Giethoorn	koffie / thee  Cruesli/muesli met Melk  <u>Of</u> Ontbijten bij het camping restaurant
<b>Snack</b>		Energiebars Noten Dadels Gedroogd fruit Stroopwafels	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	Energiebars Noten Dadels Gedroogd fruit Babybel kaas
<b>Lunch</b>		Brood met beleg	Peperkoek en krentenbol	Knakworsten en crackers	Noodles  <u>Of</u> Lunch in Giethoorn	Tomatensoep met crackers en beleg	Noodles
<b>Avond</b>	Pasta met tonijn <u>of</u> Eten bij restaurant camping	Vriesdroogmaaltijd (adventure food) <u>of</u> Eten bij restaurant camping	Vriesdroogmaaltijd (adventure food) <u>of</u> Snackbar	Curry met rijst en sperzieboontjes <u>of</u> Eten bij restaurant in Giethoorn	Tortilla met mais en kipfilet <u>of</u> Eten bij restaurant in Giethoorn	Pasta met chorizo <u>of</u> Eten bij restaurant camping	
<b>Avond- snack</b>	/	Chocolade		Chocomel		Toffee/ zuurtje/ dropje	

Thuis inkopen | Mogelijkheid tot kopen op locatie