

Personlig utstyrliste for kajakk kurs

(både for kurs i hav- og elvepadling)

Litt om bekledning

Forsøk å unngå bomull – spesielt når du padler. Bomull tørker sent når det blir vått- og blir ubehagelig og kaldt. Klær som tørker lett slik som polypropylen, tynn ull og fleece vil holde deg varm og komfortabel.

Flere lag med klær fungerer best!

- Lag 1: Et tynt lag med ull eller sportsundertøy tett på kroppen. Noe som har lett vekt og er komfortabelt. Dette laget transporterer fuktighet bort fra huden. Kan brukes under lag 2 eller brukes alene dersom dagen er varm.
- Lag 2: Dette er laget som regulerer varmen. Det kan være fint å ha flere tykkelser å velge imellom. Det gjør det mulig å kle av og på avhengig av aktivitetsnivå og temperaturen i lufta. En tynn fleece- eller ullgenser er et godt lag nr.2.
- Lag 3: Dette er laget som beskytter mot vind og regn. Bukse og jakke i vantett og pustende materiale (f.eks GoreTex) er det naturlige valg for mange. Men, på kysten kan vanlig regnbekledning fungere like godt selv om det har en tendens til å bli litt klamt.

Ta med:

- Solbriller og solkrem
- Vannflaske (1/2 til 1 liter)
- Lunsj
- Crocs, sandaler eller joggesko til padlingen
- Caps til beskyttelse mot sol og regn samt event. en varm lue.
- 2 sett ull-undertøy (event. polypropylen)
- Håndkle
- Vann- og vindtett jakke og bukse (Gore-tex e.l.)
- 1 varm genser (Ull/fleece). Eventuelt en varm jakke.
- 1 par varme sokker

Fint å ha med seg

- Snacks (kjeks, sjokolade, energy bar e.l.)
- Kamera (vanntettpakket)
- Shorts eller badebukse-/drakt hvis været tilsier dette.