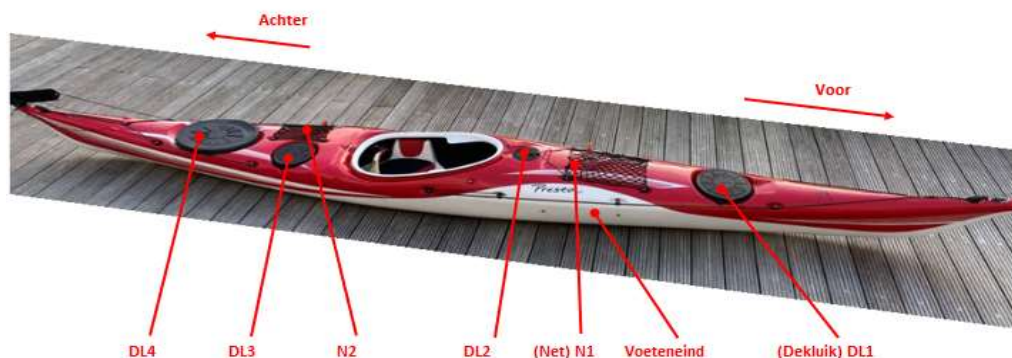
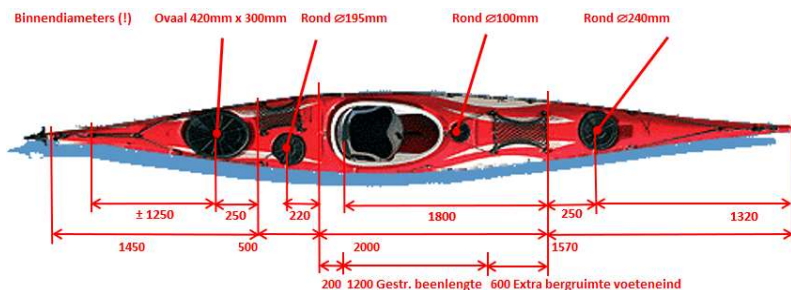


Kajakken en/of camperen: Lijst BKV Kampeerweekend Koudum 2023



Tooka Presto 537 Expedition (Triatex + EVA foam, 3 compartimenten)



Gewichtsverdeling in kajak

Packing Your Kayak



Gewichtsverdeling in kano

Packing Your Canoe



Kajak en uitrusting

Kajak sowieso mee	Omschrijving / merk	In boot			Gewicht (gr)	Gewicht (gr)	Waar opbergen	Afmeting (mm)	Kost (€)	Waar nu
		Boot	Bag	Extra						
- Zeekajak		1								
- Spatzeil		1								
- Reserve spatzeil + stevig elastiek		1								
- Peddel (deelbaar en verstelbaar L/V)		1								
- Reserve peddel (deelbaar, 2-delig)		1								
- Loospomp		1								
- Spons		1								
- Vaarkaarten A3 (gelamineerd)		1								

Eventueel extra mee voor tocht	Omschrijving / merk	Boot	Bag	Extra	Gewicht (gr)	Gewicht (gr)	Waar opbergen	Afmeting (mm)	Kost (€)	Waar nu
--------------------------------	---------------------	------	-----	-------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------	---------

	In boot	Bagage (op camping)	Extra	Gewicht per stuk	Totaal gewicht BOOT
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					
91					
92					
93					
94					
95					
96					
97					
98					
99					
100					

Kleding aan tijdens varen	Omschrijving / merk	Boot	Bag	Extra	Gewicht (gr)	Gewicht (gr)	Waar opbergen	Afmeting (mm)	Kost (€)	Waar nu
---------------------------	---------------------	------	-----	-------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------	---------

- Base-layer <u>kurte</u> mouwen	1	1	
- UV-50 protect dik-overshirt <u>kurte</u> mouw	1		
- Zwembroek	1		
- Lange sportbroek			
- Dunne naadloze sokken	1		
- Waterschoenen of dunne gympen	1		
- Pet	1		
- Peddelhandschoenen (korte vingers)	1		
- Windbreaker of regenjas	1		
- Polarizerende zonnebril met drijfkoord	1		
- Regenjanorak groot genoeg voor over vest			
- Waterdicht horloge			

[illegible]

Eten (snacks) mee onderweg tijdens varen

Let op: Voedingswaarde bij " Omschrijving" is:

- Po = Gewicht per portie (serving)
- En = Energie in kcal
- Kh = koolhydraten in gram
- Su = Suikers in gram (groen = weinig / oranje = gemiddeld / rood = veel)

Eten mee tijdens varen	Omschrijving / merk	In boot			Gewicht (gr)	Gewicht (gr)	Waar opbergen	Afmeting (mm)	Kost (€)	Waar nu
		Boot	Bag	Extra						
- Bidons (0,75l)		2								
- Isostar Lemon tabs (buis, 1 per 500ml)	Tablet 12 gr / En 43 kcal / Kh 10 gr / Su 9 gr		1							
- Energy drink (250 ml) suikervrij	Po 250 ml / En 5 kcal / Kh 0 gr / Su 0 gr	1								
- Bananen	Po 165 gr / En 152 kcal / Kh 33 gr / Su 25,6 gr	2								
Onderstaande inpakken in (doorzichtige) rolltas en on-the-go bijvullen.		1								
- Bolletje Goed-bezig! Cranberry	Po 23,5 gr / En 105 kcal / Kh 15 gr / Su 4,2 gr	2								
- Bolletje Goed Bezig! Stevige Havermoutrepen	Po 23,5 gr / En 106 kcal / Kh 14 gr / Su 3,4 gr	2								
- Wasa Sandwich Cheese & Chives	Po 37 gr / En 150 kcal / Kh 16 gr / Su 1 gr									
- Wasa Sandwich Cheese Tomato & Basil	Po 40 gr / En 190 kcal / Kh 20 gr / Su 2 gr									
- Wasa Sandwich Flavour Sour Cream & Onion	Po 99 gr / En 461 kcal / Kh 49,1 gr / Su 1,6 gr									
- Knijpfruit (peer-appel)	Po 90 gr / En 214 kcal / Kh 10,8 gr / Su 10,6 gr	1								
- LiGa Knapperige Haverrepen Kokos	Po 42 gr (2 r) / En 194 kcal / Kh 24 gr / Su 10,6	2								
- Snelle Jelle minder suiker	Po 50 gr / En 144 kcal / Kh 31,9 gr / Su 12,7	1								
- Bifi worstjes (Jumbo versie)	Po 20 gr / En 100 kcal / Kh 0 gr / Su 0 gr	2								
- Zakjes zout voor in bidon bij heet weer	Jatwerk AH to Go, 1 zakje per halve liter water	10								

Go-bag voor trektochten of lange toertochten (deze altijd bij je houden of veiligstellen)

Inhoud go-bag	Omschrijving / merk	In boot			Gewicht (gr)	Gewicht (gr)	Waar opbergen	Afmeting (mm)	Kost (€)	Waar nu
		Boot	Bag	Extra						
- Waterdichte rolzak met schouder-sling		1								
- Waterdichte box/zak met telefoon		1								
- Beurs	Pinpas / ov-pas / rijbewijs / wat cash geld	1								
- Medicijnen (indien van toepassing)		1								
- Paracetamol Rood met Coffeine	Tegen algehele malaise (3 st)	1								
- Imodium	Voor als je iets verkeerd eet en leegloopt (3 st)	1								
- Rennie's	Tegen brandend maagzuur (3 st)	1								

- Zonnebrand UVP 50+	Ambre Solaire Sport 200ml (zweet + waterbestendig)					
- Lippenbalsem (UVP 50+) tegen uitdroging	Labello Sun Protect of Care Plus of Etos					
- Deet muggen-spray in spuitflesjes	Care-Plus					
- Reserve handschoenen (korte vingers)		1				
- Rvs multitool		1				
- E.H.B.O. set (groot) in zipbag	Action gemarkeerd met "Kajak"	1				
	Reddingsdekens (let op: " goud naar koud")	1				
- Reserve leesbril		1				
- Polarizerende zonnebril met drijfkoord						
- Toilet papier in zakje en aan touwtje	Met touwtje (in zip-bag)	1				
- Microfiber handdoek		1				
- Waterdichte box met GoPro		1				
- Draadslot 2,5m	Om mijn best dure boot aan een boom vast te maken	1				

Kamperen



Kampeer-kit	Omschrijving / merk	In boot			Gewicht (gr)	Gewicht (gr)	Waar opbergen	Afmeting (mm)	Kost (€)	Waar nu
		Boot	Bag	Extra						
- Tent 3-persoons			1							
- 5x (+4x) heavy-duty of pin-haring			1							
- Grondzeil (Heavy duty)			1							
- Rubber-hamer met haring-trek-haak			1							
- Tent reparatie-set (patches)			1							
- Tarpstokken			4							
- Camping tarp groot (4x4)			1							
- 10x heavy-duty haring			1							
- Campingstoel (groot)			1							

- Campingtafel (groot)			1							
- Luchtbed (250mm)			1							
- Reparatie-set (zelfvulcaniserende patches)			1							
- Luchtbed-pomp			1							
- Slaapzak warm weer (> 15 C)			1							
- Slaapzak liner fleece (extra +5 C.)			1							
- Poncho			1							
- Fleece deken										
- Opblaashoofdkussen			1							
- Zaklamp LED aan touwtje			1							
- CEE (3P campingstekker) naar ISO (normaal)			1							
- Verlengsnoer ISO 10 meter spatwaterdicht			1							
- Verdeelblok ISO 4x spatwaterdicht			1							
- Looplamp met kabel										

Kookspullen	Omschrijving / merk	Boot	Bag	Extra	Gewicht (gr)	Gewicht (gr)	Waar opbergen	Afmeting (mm)	Kost (€)	Waar nu
- Kooktoestel 1 (1x gas-pit met piezo)			1							
- Gastankje			1							
- Windscherm kooktoestel			1							
- Fire-steel			1							
- Camping pannenset RVS 2P compleet			1							
- RVS LunchBox (rond, stapelbaar, set van 3)										
- Bord + beker + kom										
- Bestekset (mes/vork/lepel)										
- Schuursponsje voor afwassen			2							
- Afwasmiddel			1							
- Theedoek			1							
- Afvalzakken (medium)			5							
- Kunstof vouw-emmer (10 liter)			1							

Kleding en ander spul mee voor camperen

Kleding (voor 3 dagen)	Omschrijving / merk	In boot			Gewicht (gr)	Gewicht (gr)	Waar opbergen	Afmeting (mm)	Kost (€)	Waar nu
		Boot	Bag	Extra						
- Afritsbroek (donker kleur cargo-pants)	Allergoedkoopste van Decathlon voor douchen e.d.		1							
- T-shirt korte mouwen			2							
- Thermoshirt met lange mouwen			1							
- Windjack met hoge rits en capuchon			1							
- Sneakers			1							
- Rubber waterschoenen / slippers / Crocs			1							

- | | | |
|--|---|--|
| | 3 | |
| | 3 | |
| | 1 | |

Eten mee voor camperen

Eten en overigen	Omschrijving / merk	In boot Boort	Bagage (op camping) Bag	Extra	Gewicht (gr)	Gewicht (gr)	Totaal gewicht BOOT
- Zakjes wei-eiwit shake vanille-smaak	En 230 kcal / Kh 4,2 gr / Su 2,4 gr		2				
- NesQuik	Wei + Nes En 302 kcal / Kh 14 gr / Su 11,9 gr		1				
- Mengbeker	Action ding met balletje		1				
- Survivalfood lange lepel	Po 152 gr / En 600 kcal / Kh 93 gr / Su 18,2 gr		1				
- Adventurefood Pasta Bolognese	Po ?? gr / En ?? kcal / Kh ?? gr / Su ?? gr		4				
- Zakjes tomatenketchup	Po 142 gr / En 600 kcal / Kh 76,1 gr / Su 42,5 gr		2				
- Expedition breakfast	Po gr / En 291 kcal / Kh 38 gr / Su 5,5 gr		2				
- Unox Good Noodles Cup Kip	Po gr / En 286 kcal / Kh 36 gr / Su 5,5 gr		2				
- Unox Good Noodles Cup Chili							
- Oploskoffie sticks Douwe Egberts Roodmerk	Po 18ml / En 70 kcal / Kh 13, gr / Su 10,8 gr		4				
- Oploskoffie sticks Nescafe Gold Amaretto	Po 175ml / En 56 kcal / Kh 9,5 gr / Su 2,1 gr		2				
- Cup a Soup Hongaarse Goulash							
- Zoetjes	Jatspul AH to Go, in zipbag						
- Suiker	Jatspul AH to Go, in zipbag						
- Melkpoeder	Jatspul AH to Go, in zipbag						
- Peper en zout zakjes	Jatspul AH to Go, in zipbag						

- Paprika chips
- Enkhuizer koeken

Po 30 gr / En 154 kcal / Kh 16 gr / Su 0,9 gr
Po 18,6 gr (p.s.) / En 94 kcal / Kh 11,9 gr / Su 5,3 gr

	1	
	1	

Croky, NIET Lays (want dat eet Peter niet ...)

Diversen mee voor camperen

[illegible]

Vervoer

[illegible]