TOPAS TRAVEL
Adventurous since 1973

Pakkeliste

Kultur og vandring i Peneda-Gerês Nationalpark

Pakkeliste

Vi har udarbejdet en pakkeliste som hjælp til dig, når der skal pakkes til rejsen. Pakkelisten indeholder nogle generelle informationer, samt hvad det er godt at medbringe på den aktuelle rejse.

Pakkelisten skal opfattes som en vejledning til hvad du KAN medbringe, og ikke som en liste over ting, som du SKAL medbringe på rejsen, da ens behov og ønsker kan være meget individuelle. Vores erfaringer er imidlertid, at de nævnte ting er gode at medbringe.

Bagage

På denne tur til det nordlige Portugal bor vi på hotel i hhv. Castro Laboreiro, Ponte da Barca og Porto og derfor skal du kun medbringe en dagtursrygsæk til de ting, du skal bruge i løbet af vandredagen (vand, frokost, kamera, ekstra trøje, regntøj og personlige ejendele). Vi anbefaler en rygsæk med et godt bæresystem med hoftebælte og brystspænde for at aflaste skulder og ryg. Denne dagstursrygsæk er oplagt at medbringe som håndbagage på flyet.

Til den bagage, der skal checkes ind på flyrejsen, er det valgfrit, om du vil medbringe en stor rygsæk, sportstaske, vadsæk eller kuffert. Da vi skifter base/hotel tre gange i løbet af turen, er det en fordel at pakke forholdsvist let. Din bagage bør ikke være tungere, end at du selv kan håndtere den fra bussen og ind på hotellet og videre op på dit værelse.

Støvler

Medbring gode vandrestøvler med en stiv sål (f.eks. vibram) og god ankelstøtte for at undgå ankelskader. Vi anbefaler vandrestøvler, da de støtter anklerne, og den stive sål aflaster foden, når underlaget er ujævnt, da tryk fra sten o.l. fordeles. Derudover er deres grove mønster en stor fordel, hvis stierne er glatte. Vær sikker på, at støvlerne er gået ordentligt til. Det er en god idé at rejse med støvlerne på hjemmefra eller have dem med i håndbagagen, hvis bagagen, mod forventning, skulle blive forsinket.

Andet fodtøj

Evt. let fodtøj, f.eks. sandaler, til at skifte med, når du er færdig med dagens vandretur.

Vandflaske

Medbring en eller flere flasker, som i alt kan rumme 1.5 liter. Der kan med fordel benyttes 0,5 liters danske genbrugs-sodavandsflasker, da de er lette og stærke. Camelbacks kan bruges som alternativ, men er en noget dyrere løsning.

Vandrestave

Det er meget individuelt, hvor meget gavn man har af at benytte vandrestave, og om man i givet fald benytter 1 eller 2. Man må prøve sig frem. Fordelene er dog mange, og skulle vandrestaven(e) være til besvær i et givent terræn, kan de spændes på rygsækken — teleskopvandrestave anbefales derfor kraftigt.

Generelt kan følgende fordele ved vandrestave nævnes: Øger balanceevnen betydeligt i ujævnt og/eller mudret terræn, i sne (bjergpas m.m.) og ved krydsning af vandløb. Ved rigtig brug af vandrestave aflastes knæene betydeligt, og det gælder ved såvel opstigninger som nedstigninger.

Vandrestave skal pakkes i den bagage, som man checker ind på flyrejsen. Husk at beskytte spidserne, så bagagen m.m. ikke beskadiges.

Tøj til vandring

Ift. vandretøj anbefales det, at du undgår bomuld og i videst muligt omfang medbringer uld og syntetisk materiale, da disse materialer tørrer hurtigere.

- 3-4 par medium vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. langt uldundertøj
- 1-2 tynde uldtrøjer/fleecetrøjer
- 2-3 svedabsorberende T-shirts
- 1 sweater/fleecetrøje
- 1 vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte
- 1 par åndbare regnbukser eller skalbukser
- En hue eller buff
- Tynde fingervanter

Andet tøj

- T-shirts
- Skjorter/langærmet bluse
- Strømper
- Undertøj
- Håndklæde (gerne letvægts)
- Badetøj

Mod solen

- 1 tørklæde mod sol og til kølige dage
- Hat med bred skygge
- Gode solbriller
- Solcreme og læbepomade med faktor

Diverse

- Pas
- Valuta
- Sygesikringsbevis og rejsedokumenter
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind

- Toiletpapir (til vandredagene)
- Toiletsager
- Øreppropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Kamera, oplader og evt. ekstra batterier
- Alkoholgel til at vaske hænder i før picnic (kan købes på apoteket eller hos Matas)
- Vådservietter
- Energibarer/yndlingssnack
- Evt. køresygepiller til bustransport
- Energibarer/yndlingssnack

Specifikke turbemærkninger

Sovepose, lagenpose, liggeunderlag skal ikke medbringes, da der er dyner/sengelinned og håndklæder på hotellerne.

Klima: Medbring påklædning til alt slags vejr. Som altid i bjergene kan du håbe på godt vejr, men være forberedt på alt slags vejr, herunder pludseligt vejrskifte eller tåge. Vind og vandtæt udstyr bør derfor være en fast del af indholdet i din dagtursrygsæk.

På denne tur har du tid på egen hånd i Porto. Derfor har vi samlet vores bedste tips til Portugals andenstørste by. Læs guiden til Porto her.

Bemærk venligst

Vi medbringer en førstehjælpstaske til brug i nødsituationer. Er der medicin, du bruger regelmæssigt, skal du selv sørge for at medbringe rigeligt til hele rejsen. Det gælder også vabelplaster, sportstape, Panodil, etc.

Klik her for at komme retur til Rejsen kort