Pakkeliste

Aktiv og kulturel rundrejse i naturskønne Sydvietnam

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

Bagagen skal helst pakkes i en blød sportstaske, rygsæk eller vadsæk - helst ikke i en kuffert. De "bløde" tasker er meget nemmere at pakke og håndtere på turen for vores hjælpere.

Vi anbefaler en dagtursrygsæk på ca. 30-40 liter. En dagtursrygsæk af den størrelse har en bedre bærekomfort end en mindre rygsæk. Medbring evt. denne rygsæk som håndbagage i flyet.

Det er derudover praktisk, at bagagen pakkes vandtæt. Medbring derfor evt. sorte skraldesække eller plastikposer, så tasken kan gøres vandtæt indefra.

Du kan 60 dage før afrejse logge ind på Min Topas Rejse og se bagagereglerne for netop din rejse.

Støvler

Det er vigtigt at medbringe vandrestøvler med god ankelstøtte for at undgå ankelskader! Det er ikke nødvendigt med en stor tung vandrestøvle m. goretex/læder. Man kan med fordel medbringe en let vandrestøvle med grov mønster, da vandrestierne kan være glatte og mudrede. Vi anbefaler vandrestøvler, da de støtter anklerne, og den stive sål aflaster foden, når underlaget er ujævnt, da tryk fra sten o.l. fordeles. 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

Let fodtøj, f.eks. gummisko eller sandaler, til cykling eller til at skifte med, når man er færdig med dagens vandretur.

Vandflaske

Medbring en eller flere flasker, som i alt kan rumme 1½ liter. Der kan med fordel benyttes 0,5 el. 1,5 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. Det gælder især på højrute- og bestigningsture (grad 3-4 og opad), hvor man oftest bærer en rygsæk med betydelig vægt, og hvor det samlede antal højdemeter og vandredistancen på turen er betragtelig.

Vandrestave skal pakkes i den indcheckede bagage på flyrejsen. Husk at beskytte spidserne, så bagagen m.m. ikke beskadiges.

Tøj til vandring og cykling

- 2 par vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- 1 tynd uldtrøje
- 1 sweatshirt/fleecetrøje
- 1 par regnbukser + regnjakke (Regnslag eller poncho er et godt alternativ til alm. regntøj)
- Evt. cykelbukser + cykelhandsker (cykelhjelm forefindes i Vietnam)

Andet tøj

- Evt. bukser til bybrug
- T-shirts
- Skjorter
- Strømper
- Undertøj
- Badetøj
- Håndklæde (til brug v. strand, der udleveres håndklæder v. alle hoteller)

Mod solen

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

Diverse

- Pas, valuta, rejseforsikring og rejsedokumenter
- Pengebælte
- Toiletartikler
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Toiletpapir (til vandredagene)
- Myggebalsam
- Lommelygte og ekstra batterier, evt. pandelygte
- Ørepropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Sysæt til mindre reparationer
- Kamera og evt. ekstra batterier/oplader
- Alkoholgel til håndvask
- Vådservietter
- Evt. køresygepiller til bustransport

Specifikke turbemærkninger

MOD MYG
Topas sørger for myggenet, og derudover anbefaler vi tyndt løstsiddende bomuld/lærredstøj med lange ærmer og ben, som sammen med myggebalsam er den bedste beskyttelse mod myggene om aftenen.

MOUNTAINBIKETUR
Cykelhjelm er til rådighed på cykelturen. Bemærk,at det er obligatorisk at bruge cykelhjelm på vores cykelture. Du kan medbringe din egen eller låne en af os.

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.

Klik her for at komme retur til Rejsen kort