

Pakkeliste

Vandreferie i hjertet af Picos de Europa

Pakkeliste

Vi har udarbejdet en pakkeliste som hjælp til vores gæster, når der skal pakkes til turen. Pakkelisten indeholder nogle generelle informationer om vores vandreture, samt hvad det er godt at medbringe på den enkelte tur.

Pakkelisten skal opfattes som en vejledning til, hvad man KAN medbringe til turen, og ikke som en liste over ting, som SKAL medbringes på turen. Hvad deltagerne på en tur pakker af tøj, såvel til vandring som til afslapning, er lige så forskelligt som antallet af deltagere på turen. Vores erfaring er imidlertid, at de nævnte ting er gode at medbringe.

Bagage

Af hensyn til flyvesikkerheden er der fastsat en grænse for, hvor meget den indcheckede bagage og håndbagagen må veje hos de forskellige flyselskaber. Information om antal kg i bagagen på din rejse vil blive opgivet på den personlige side "Min Topas Rejse" 60 dage før afrejse.

EU har vedtaget regler, der begrænser mængden af væske, som flypassagerer må medbringe i deres håndbagage:

- I håndbagagen er det kun tilladt at medbringe væsker eller flydende stoffer i beholdere, der maksimalt kan rumme 100 milliliter (én deciliter).
- Du må godt medbringe mere end én beholder i din håndbagage, men ikke flere end der kan være i en gennemsigtig, genlukkelig pose med et rumfang på én liter.

Ved sikkerhedseftersynet skal du fremvise de beholdere, du medbringer, som indeholder væsker eller væskeformige stoffer. Visse væsker og væskeformige stoffer er undtaget fra EU's regler. Det drejer sig f.eks. om medicin o. lign., som må medbringes til brug på rejsen i større kvanta end 100 milliliter. Du bør dog være forberedt på, at sikkerhedspersonalet kan forlange bevis for væskens ægthed.

Du må i øvrigt ikke medbringe skarpe genstande, såsom vandrestave, lommeknive, strikkepinde, neglesakse o. lign. i håndbagagen. Sådanne genstande pakkes i stedet i den indcheckede bagage.

Bagage på turen

På vandreturene skal du kun medbringe en dagtursrygsæk til de ting, du skal bruge i løbet af dagen. Vi anbefaler en rygsæk på 30-40 liter, da en dagtursrygsæk af den størrelse har en bedre bærekraft end en mindre rygsæk. Medbring evt. denne rygsæk som håndbagage. Den øvrige bagage kan pakkes i sportstaske, vadsæk, rygsæk eller kuffert, som forbliver på hotellet i Arenas de Cabrales under dagsturene.

Støvler

Det er vigtigt at medbringe 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 man er færdig med dagens vandretur.

Feltflaske

Medbring en eller flere flasker, som i alt kan rumme 1½ liter. Der kan med fordel benyttes 0,5 el. 1,5 liters danske genbrugssodavandsflasker, da de er lette og stærke.

Camelbacks kan bruges som alternativ, men er en noget dyrere løsning.

Vandrestave

Det er meget individuelt, om man har gavn af at benytte vandrestave. Vandrestave kan være aflastende ved nedstigninger især for knæ. Andre benytter dog udelukkende vandrestave til opstigninger. Kun når der er svære passager og man evt. skal have en "hånd på" ved passage af klippefremspring, kan vandrestave være til besvær. Det er altså meget individuelt, om man har glæde af vandrestave - så forsøg dig frem.

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

Tøj til vandring

- 2-4 par tykke vandresokker
- Evt. tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. uldent undertøj
- 2-3 T-shirts (hurtigtørrende kunststof eller uld er at foretrække fremfor bomuld)
- 1-2 toppe med lange ærmer (igen bedst i kunststof el. uld)
- 1 fleecetrøje/ulden sweater til kolde dage
- 1 vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte
- 1 par regnbukser
- Hue og vanter

Andet tøj

- Rejsetøj
- T-shirts
- Skjorter
- Strømper
- Undertøj
- Evt. badetøj, hvis man planlægger at tage til stranden på turens 'friday'

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

Diverse

- Toiletsager
- Evt. skrivesager/dagbog
- Pas, valuta/hævekort, rejsedokumenter
- Pengebælte
- Medicin til eget brug inkl. sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Toilettepapir (til vandredagene)
- Evt. sysæt til mindre reparationer
- Kamera, oplader og evt. ekstra batterier
- Desinficerende gel eller vådservietter til at vaske hænder i på vandreturen (Kan købes på apoteket eller hos Matas).
- Evt. køresygepiller til bustransport

Sovepose, lagenpose og liggeunderlag

Du skal IKKE medbringe sovepose, lagenpose eller liggeunderlag.

Helbred

Medicin o. lign. skal medbringes af den enkelte til eget forbrug. Vi medbringer en førstehjælpstaske til brug i nødsituationer. Er der medikamenter, du bruger regelmæssigt, sørg da for at medbringe rigeligt til hele turen.

Almindelige vandrerregler

1. Gå aldrig alene.
2. Medbring altid ekstra varmt tøj og regntøj.
3. Følg altid den afmærkede og aftalte rute.
4. I tilfælde af tvivl: gå tilbage ad den samme vej. Forsøg aldrig med en genvej.
5. Giv besked om hvor du går hen.
6. Medbring altid vand nok.

En normal vandredag

Vi starter tidligt. Først gennemgås ruten på kort, og det aftales, hvor gruppen første gang skal samles undervejs. Derefter starter vandreturen, og det er vigtigt, at alle finder deres egen rytme (tempoet skal indrettes efter vejtrækningen ikke omvendt). Efter første mødested holdes en kort pause og næste mødested aftales. Frokostpausen er normalt på 1 times varighed, så alle kan få en længere pause. Turlederen går normalt bagerst, men i nogle tilfælde, ved vanskelig orientering, kan det være nødvendigt at gå forrest.

[Læs mere om vores vandreferier her.](#)

Turlederen

Der påhviler lederen et stort ansvar ved at føre en gruppe mennesker på en vandretur. Vi håber derfor, at hver enkelt deltager vil hjælpe og respektere lederen. Det er vigtigt at huske, at selvom den tekniske

succes afhænger af vore forberedelser, vil den endelige vellykkede gennemførelse afhænge af din egen entusiasme og samarbejdsvilje.

Klik her for at komme retur til [Rejsen kort](#).