TOPAS TRAVEL
Adventurous since 1973

# Pakkeliste

## Azorerne – Vandreeventyr på São Miguel

## 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 bor man fast på ét hotel og skal derfor kun medbringe en dagtursrygsæk til de ting, man skal bruge i løbet af vandredagene. Vi anbefaler en rygsæk med et godt bæresystem med hoftebælte og brystspænde for at aflaste skuldre og ryg. Medbring evt. denne rygsæk som håndbagage på flyet.

Den øvrige bagage kan pakkes i sportstaske, vadsæk, rygsæk eller kuffert.

### 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 du er færdig med dagens vandretur.
Evt. badesko (nogle strande er stenstrande).

### 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. Vand købes på øen. 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

- 2 -4 par tykke vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj
- 2-3 tynde (uld)trøjer
- 2-4 svedabsorberende T-shirts
- 1 sweater/fleecetrøje
- 1 vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte
- 1 par åndbare regnbukser

## Andet tøj

- Rejsetøj
- Evt. Tøj til aften- og bybrug
- 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
- Pengebælte
- Toiletartikler

- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Toiletpapir (til vandredagene)
- Øreppropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Sy-sæt til mindre reparationer
- 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. et par mindre vandtætte opbevaringsposer til dagstursrygsækken
- Evt. regnovertræk til dagtursrygsæk
- Evt. køresygepiller til bustransport
- Lommelygte eller pandelampe og evt. ekstra batterier
- Søsygepiller, hvis du har tendens til søsyge

## 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.