Pakkeliste

La Palma – Vandreferie på den grønne vulkanø

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 samme hotel. Du skal derfor kun medbringe en dagtursrygsæk til de ting, du 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.

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 individuelt, hvor meget gavn man har af at benytte vandrestave. Det kræver tilvænning inden man får det fulde udbytte. 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 — vandrestave der kan foldes eller har teleskop 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.
- Med dine arme er du i stand til at overføre kræfter fra overkroppen, som letter belastningen af din benmuskulatur.

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 vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj – gennemsnitstemperaturen ligger typisk mellem 12℃-21℃.
- 2-3 tynde trøjer
- 2-4 svedabsorberende T-shirts
- 1 sweater/fleecetrøje/fiberjakke/tynd dunjakke til den køligere aftener
- 1 vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte
- 1 par åndbare regnbukser (tjek vejrudsigt for La Palma)

Andet tøj

- Rejsetøj
- Evt. Tøj til aften- og bybrug
- T-shirts
- Skjorter/langærmet bluse
- Strømper
- Undertøj
- Badehåndklæde til poolen
- 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)
- Øreproppper (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
- Håndklæde til brug ved pool
- Evt. et par mindre vandtætte opbevaringsposer til dagstursrygsækken
- Evt. regnovertræk til dagtursrygsæk
- Evt. køresygepiller til bustransport