

# Pakkeliste

## Oplev Grønlands sjæl

### 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 rejse skal din bagage ofte flyttes fra sted til sted. Vi anbefaler derfor kraftigt en større rygsæk på mellem 50 og 80 liter. Rygsækken skal kunne rumme din personlige bagage. Alternativt kan du medbringe en vadsæk eller sportstaske. En kuffert vil være mindre egnet til denne tur.

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

Medbring desuden en dagtursrygsæk, der skal benyttes på vandreturene. Vi anbefaler en rygsæk med et godt bæresystem med hoftebælte og brystspænde for at aflaste skulder og ryg. Medbring evt. denne rygsæk som [håndbagage på flyet](#).

### Støvler

Det er vigtigt at medbringe gode vandrestøvler med en stiv sål (f.eks. vibram) og god ankelstøtte for at undgå ankelskader! Dernæst er det vigtigt, at dine vandrestøvler er vandtætte, da visse af stierne går gennem fugtigt terræn. 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, såsom sportssko, sandaler etc. er gode at have på efter dagens vandretur.

### Vandflaske

Det er en god idé at medbringe en vandflaske til at have med på dagsture.

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 indcheckede bagage på flyrejsen. Husk at beskytte spidserne, så bagagen m.m. ikke beskadiges.

## Tøj til vandring

- 1 par tykke vandresokker
- Evt. 1 par tynde indersokker
- 1 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj
- 1 tynd uldtrøje
- 1 varm sweater/fleecetrøje/tynd dunjakke
- Svedabsorberende T-shirts
- 1 vind- og vandtæt jakke med hætte
- 1 par åndbare regnbukser
- Varm hue
- Varme handsker/vanter

## Andet tøj

- Rejsetøj
- T-shirts
- Skjorter/langærmet bluse
- Strømper
- Undertøj
- Evt. badetøj + håndklæde

## 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

Hvis du dagligt bruger medicin, anbefales det at medbringe en mængde, der rækker ud over

rejsens varighed, da fly i Arktis kan blive forsinket.

- Kikkert
- Kamera, oplader og evt. ekstra batterier
- Vådservietter
- Energibarer/yndlingsnack
- Lommekniv (Ikke i håndbagage under flyvning)
- Termokande inkl. kop (1/2 liter til kaffe/te på dagsture)
- Myggebalsam evt. pebermynteolie
- Myggenet (til at tage over hovedet - medbring gerne kasket)

Evt. lille siddeunderlag til brug ved pauser på vandreture m.m.

## Specifikke turbemærkninger

Klik her for at komme retur til Rejsen kort.