TOPAS TRAVEL
Adventurous since 1973

Pakkeliste

Vandreferie med yoga på Korsika - 30-50 år

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. Tjek evt. vejrudsigten inden afgang.

Yogaudstyr

Topas stiller én basic yogamåtte til rådighed pr. person. Har du behov for en yogamåtte i bedre (tykkere) kvalitet, så tag den endelig med.
Øvrigt udstyr forefindes på stedet.

Bagage

På vandreturene skal du kun medbringe en dagtursrygsæk til de ting, du skal bruge i løbet af dagen. 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.

Den øvrige bagage kan pakkes i sportstaske, vadsæk, rygsæk eller kuffert, som forbliver i huset under dagsturene.

Støvler - Til vandring

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.

Andet fodtøj

Evt. let fodtøj, f.eks. sandaler, 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. Det er muligt at tanke vand på turene.

Vandrestave

Vi anbefaler altid brug af vandrestave. Fordelene er mange, og skulle vandrestavene 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/udstyr til yoga

- Behageligt tøj
- Varm trøje + strømper til afspænding
- Sandaler
- Tæppe
- Yogamåtte ved behov - ud over den, Topas stiller til rådighed
- Evt. et lille siddeunderlag til mindfullness-øvelser og frokoster på dagsturene.

Tøj til vandring

- 2 -4 par vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj
- Tynde (uld)trøjer – 1-3 stk
- Svedabsorberende T-shirts – 1-3 stk
- Sweatshirt/fleecetrøje
- Vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte
- Åndbare overtræksbukser/regnbukser

Andet tøj

- Rejsetøj
- Evt. Tøj til aften- og bybrug
- T-shirts
- Skjorter/langærmet bluse
- Strømper
- Undertøj
- Badehåndklæde til tur på stranden

- Badetøj

Mod solen

- 1 tørklæde mod sol og til kølige dage
- Hat med bred skygge
- Gode solbriller
- Solcreme og læbepomade med faktor – der kan være solrige dage i både maj og oktober.

Diverse

- Pas, valuta, sygesikringsbevis og rejsedokumenter
- Toiletartikler
- Shampoo
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Toiletpapir eller lommeletter (til vandredagene)
- Ørepropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Sysæt til mindre reparationer
- Kamera, oplader og evt. ekstra batterier
- Alkoholgel til at vaske hænder i før picnic
- Insektspray
- Vådservietter
- Energibarer/yndlingssnack
- Evt. køresygepiller til bustransport
- Evt. vaskepulver til håndvask

Specifikke turbemærkninger

Du skal IKKE medbringe sovepose, lagenpose og liggeunderlag.

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