TOPAS TRAVEL
Adventurous since 1973

Pakkeliste

Højrute-vandreferie i Picos de Europa - 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.

Bagage

Vandrerygsæk
Vi anbefaler en vandrerygsæk med et godt bæresystem på mellem 40 og 60 liter, da du selv bærer din bagage højruten mellem overnatningsstederne.

Det vil være tilrådeligt at sikre sig, at den personlige bagage til din vandrerygsæk ikke overstiger 8 - 10 kg, da dette vil give dig en bedre komfort på vandredagene.

Når man skal pakke rygsækken let og fornuftigt er vores allerbedste råd, at man altid har ét tørt sæt tøj fra inderst til yderst at skifte til efter dagens vandring. Uanset om det tøj, man har vandret i, er vådt/fugtigt af nedbør eller sved.

På turen er det nødvendigt, at bagagen pakkes helt vandtæt. Derfor - udover et evt. vandtæt overtræk til rygsækken - bør du altid pakke dit udstyr enten i en kraftig plastiksæk eller i flere mindre vandtætte poser (plastikposer), så rygsækkens indhold ligeledes er vandtæt indefra.

Mindre duffel bag, vadsæk eller rygsæk
Medbring en mindre taske eller rygsæk til din overskydende bagage. På vandredag 2 kommer vi tilbage til samme overnatningssted i Sotres, så denne dag vandrer du uden fuld oppakning. På dag 3 pakker du til, at din overskydende bagage (rejsetøj osv.) transporteres fra Sotres til Arenas de Cabrales, hvor den møder dig på dag 7.

Medbring evt. denne taske/rygsæk som håndbagage på flyet.

Vandrestøvler

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

Let fodtøj, f.eks. sandaler, til at skifte med, når du er færdig med dagens vandretur.

Vandflaske

Medbring en eller flere drikkeflasker, som i alt kan rumme 2.5 liter. En Camelback er et godt alternativ til flasker - specielt hvis din vandrerygsæk har et integreret hydreringssystem (lomme til vandbeholder og let tilgængelig drikkeslange.)

Vandrestave

Vi anbefaler klart, at du medbringer vandrestave til denne tur!

Fordelene ved at vandre med stave i Picos de Europas stejle, ujævne og ofte løse terræn er mange. Og skulle vandrestaven(e) være til besvær i et givent terræn, kan de altid 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.

Lagenpose og tyndt håndklæde

Medbring en lagenpose og et lille, tyndt håndklæde til overnatningerne i bjergrefugierne (dag 4 og 6). Der findes hovedpude og dyner/vattæpper i begge refugier. Af hygiejniske årsager er det i refugierne obligatorisk, at du sover i en lagenpose.

Det er som regel muligt at købe sig et kort bad i refugiet Collado Jermoso (dag 4). Vær dog opmærksom på, at sensommeren betyder meget lidt vand i området omkring refugio Vega de Ariu (dag 6), hvorfor du ikke kan forvente et bad denne dag.

Der er sengetøj og håndklæder på alle de øvrige overnatningssteder (Sotres, Aliva, Cain og Arenas de Cabrales).

Tøj til vandring

- 2-3 par gode vandresokker
- Evt. 1-2 par tynde indersokker, hvis du normalt bruger to par i dine vandrestøvler
- Undertøj (gerne uld eller andet hurtigttørrende materiale)
- 1-2 par vandrebukser/vandreshorts
- 1 sæt uldundertøj (top og bund)

- 1 medium kraftig uldtrøje med lange ærmer
- 1-2 T-shirts i uld
- 1 tynd dunjakke eller medium kraftig fleecetrøje
- 1 goretex/regnjakke (vandtæt og gerne åndbart)
- 1 goretex/regnbukser (vandtæt og gerne åndbart)
- 1 varm hue
- 1 par handsker (gerne vandtætte)
- 1 halstørklæde/buff

Andet tøj

- Rejsetøj (som evt. også kan bruges de to første og den sidste aften)
- Evt. badetøj (sidste dag ved kysten)

Mod solen

- Kasket eller hat med bred skygge
- Gode solbriller
- Solcreme og læbepomade med solbeskyttelse

Diverse

- Pas, valuta, blå sygesikringsbevis og rejsedokumenter
- Toiletartikler
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Toiletpapir (til vandredagene)
- Ørepropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Små genlukkelige affaldsposer til dit personlige skrald på vandredage og fra refugierne
- Kamera, oplader og evt. ekstra batterier
- Alkoholgel
- Lommekniv (Må ikke pakkes i håndbagage under flyvning)
- Pandelampe og evt. ekstra batterier
- Energibarer/yndlingssnack

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