TOPAS TRAVEL
Adventurous since 1973

Pakkeliste

Vandring og vidder i Jotunheimen

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

Dagstursrygsæk til vandreturene
Medbring en dagtursrygsæk til de ting, du skal bruge i løbet af dagen. Vi anbefaler en rygsæk på 25 – 40 liter, hvor der er god plads til madpakke, regntøj, kamera, snacks, en ekstra trøje, solcreme, etc. Gå efter en rygsæk med et godt bæresystem med hoftebælte og brystspænde som aflaster skulder og ryg. Denne dagstursrygsæk er det oplagt at medbringe som håndbagage på flyet.

Din dagstursrygsæk skal være regntæt, så medbringe et regnoverslag til rygsækken.

Kuffert eller sportstaske
Til transport af øvrig bagage, som ikke skal bruges i løbet af vandredagen, kan du pakke i en sportstaske, vadsæk eller kuffert. Tasken skal kunne rumme din personlige bagage og bør ikke være større, end du selv kan bære den (fx fra lufthavnen til bussen, fra bussen ind på vores overnatning, etc).

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.

Det er fordel og en anbefaling, at dine vandrestøvler er vandtætte, da en del af stierne går gennem fugtige terræn. Det er ikke muligt at gennemføre denne tur i almindelige kondisko.

Vandflaske

Medbring en eller flere flasker, som i alt kan rumme 1.5 liter. Der kan med fordel benyttes 0,5 liters danske genbrugs-sodavandsflasker, da de er lette og stærke.

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.

Vandrestave skal pakkes i den bagage, som man checker ind på flyrejsen. Husk at beskytte spidserne, så bagagen m.m. ikke beskadiges.

Tøj til vandring

Ift. vandretøj anbefales det, at du undgår bomuld og medbringer uld og syntetisk materiale, da disse materialer tørrer hurtigere.

- 2 - 3 par tykke eller mellem vandresokker
- Evt. 2 – 3 par tynde indersokker
- 1-2 par vandrebukser/vandreshorts
- Et sæt uldent undertøj
- 2 tynde (uld)trøjer
- 2 svedabsorberende t-shirts
- 1 tynd dunjakke, ulden sweater eller fleecetrøje
- 1 vind- og vandtæt jakke med hætte
- 1 par åndbare regnbukser
- 1 tynd hue
- 1 par tynde vanter

Skiftetøj til brug efter vandring

Medbring skiftetøj til brug efter dagens vandring på Bessheim Fjellstue.

Det er aktive mennesker og vandrere, der bor på Bessheim, og her er ingen dress-kode. Medbring komfortabelt tøj og husk, at samme sæt nemt kan bruges flere aftener (hvis ikke dem alle), da det blot er til at have på om aftenen.

Mod solen

- 1 tørklæde mod sol og til kølige dage
- Hat med bred skygge
- Gode solbriller
- Solcreme og læbepomade med faktor

Andet fodtøj

Sandaler eller anden form for 'indesko', til at skifte med, når du er færdig med dagens vandretur.

Diverse

- Pas, sygesikringsbevis, rejsedokumenter og gyldig rejseforsikring
- Toiletartikler
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Toiletpapir (til vandredagene)
- Øreproppper (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)
- Snacks
- Lille termokande – der er hver dag mulighed for at få varm vand på flaske (anbefaling)
- Evt. køresygepiller til bustransport
- Myggespray

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. Det gælder også vabelplaster, sportstape, Panodil, etc.