Pakkeliste

Aktiv rundrejse i Nord- og Centralvietnam

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.

Vær også opmærksom på at Vietnam er et meget langstrakt land, så vejret varierer ikke kun med årstiden, men også ift. hvor i landet du befinder dig. Du kan læse mere om vejr og klima under fanen "Praktisk info". Vi anbefaler at du sammenholder vores forslag til pakkelisten, sammen med info om ”Vejr og Klima”, så du ikke medbringe uldne trøjer i den varme periode.

Bagage

På denne rejse kan bagagen pakkes i en blød vadsæk, rygsæk, sportstaske eller i en kuffert, du selv kan håndtere ind og ud af busser, hoteller, osv.

Derudover anbefaler vi en dagtursrygsæk med et godt bæresystem med hoftebælte og brystspænde for at aflaste skulder og ryg. Medbring evt. denne rygsæk som håndbagage i flyet.

På vandredage medbringer vi kun det mest nødvendige. Resten kan efterlades i bussen. Du bærer din dagtursrygsæk med de ting, du skal bruge i løbet af dagen.

Du kan 60 dage før afrejse logge ind på Min Topas Rejse og se bagagereglerne for netop din rejse.

Støvler

Det er vigtigt at medbringe vandrestøvler med god ankelstøtte for at undgå ankelskader! Det er ikke nødvendigt med en stor tung vandrestøvle m. goretex/læder. Man kan med fordel medbringe en let vandrestøvle med grov mønster, da vandrestierne kan være glatte og mudrede. Vi anbefaler vandrestøvler, da de støtter anklerne, og den stive sål aflaster foden, når underlaget er ujævnt, da tryk fra sten o.l. fordeles. 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. gummisko eller sandaler, til byvandring, cykling, rejsedage eller til at skifte med, når man er færdig med dagens vandretur.

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. På denne rejse går vi ofte på mudrede stier og risterrasser, her kan vandrestave være til stor gavn.

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 til vandring og cykling

- 2 par vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- 1 tynd uldtrøje
- 1 langærmet trøje (i Sapa-bjergene kan der være køligt forår/efterår)
- 1 vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte (kan være god ved kraftige byger i regnsæsonen)
- 1 par regnbukser (Regnslag eller poncho er et godt alternativ til alm. regntøj)
- Evt. cykelbukser + cykelhandsker (cykelhjelm forefindes i Vietnam)

Andet tøj

- Evt. bukser til bybrug
- Lange benklæder til besøg på Ho Chi Minh Mausoleum og hellige steder
- T-shirts
- Skjorter
- Strømper
- Undertøj
- Badetøj
- Håndklæde (til brug ved strand, der udleveres håndklæder på alle hoteller)

Mod solen

- 1 tørklæde mod sol og til kølige dage
- Hat med bred skygge (evt. taskeparaply)
- Gode solbriller
- Solcreme og læbepomade med høj faktor

Diverse

- Drikkedunk/vandflaske
- Toiletartikler
- Pas, valuta, rejseforsikring og rejsedokumenter
- Pengebælte
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Toiletpapir (til vandredagene)
- Myggebalsam
- Ørepropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Sy-sæt til mindre reparationer
- Kamera og evt. ekstra batterier/oplader
- Alkoholgel til håndvask
- Vådservietter
- Lommelygte og ekstra batterier (nogle overnatningssteder har kun begrænset udendørslys)
- Evt. køresygepiller til bustransport

Specifikke turbemærkninger

REGNSLAG
Kan evt. købes billigt i Vietnam (10-15 kr.).

PARAPLY
En lille taskeparaply kan være en hjælp uanset vejret. I solskin kan den give skygge samtidig med kroppen fortsat får luft. I regnvejr kan kroppen slippe af med varmen, hvilket kan være et problem ved regntøj. Vær dog opmærksom på at du så har en hånd mindre til at bruge ved vandring.

MOD MYG
Topas sørger for myggenet i forbindelse med overnatning i naturen, og derudover anbefaler vi tyndt løstsiddende bomulds- eller lærredstøj med lange ærmer og ben, som sammen med myggebalsam er den bedste beskyttelse mod myggene om aftenen.

HELBRED
Vi kommer ud i områder, hvor der ingen læge eller hospitalsfaciliteter er, hvorfor godt helbred er nødvendigt. Ligeledes skal man være forholdsvis "sikker på benene", da man kan forvente, at stierne visse steder er glatte.

CYKLERNE
Der er ikke bagagebærer på cyklerne. De småting, som du gerne vil have adgang til i løbet af dagen, skal du derfor have med dig i en mindre dagstursrygsæk. Bemærk,at det er obligatorisk at bruge cykelhjelm på vores cykelture. Du kan medbringe din egen eller låne en af os.

TØRRING AF TØJ
Klimaet er generelt fugtigere i Vietnam, så du kan opleve udfordringer med at tørre tøjet hurtigt. Husk derfor at have et ekstra eksemplar af vigtige beklædningsgenstande.

ELSTIK
I Vietnam har de samme elstik som i Europe. Det er således IKKE nødvendigt, at medbringe en rejseadapter for at få opladet din mobiltelefon eller kamera.

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