

# Pakkeliste

## Albanien – Rå og autentisk trekking i de albanske alper

### 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 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](#).

Rygsækken skal være regntæt, så man bør medbringe et regnoverslag til rygsækken. Alternativt kan medbringes vandtæt materiale (fx sorte plastiksække eller lignende, så du kan gøre bagagen vandtæt indefra.

Desuden skal du medbringe en stor rygsæk eller vadsæk, ca. 55 liter eller mere, til skiftetøj, rejsetøj osv., som du ikke skal bruge i løbet af vandredagen (dag 2 til dag 8). Hver aften vil du modtage din store bagage, der bliver fragtet fra overnatningssted til overnatningssted af vores lokale hjælpere.

Du kan ikke medbringe en kuffert på denne tur.

### 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.

### 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.

## 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. Det gælder især på højroute- 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.

## Sovepose, lagenpose og liggeunderlag

Medbring en 2-sæsoners sovepose eller en sovepose med en komforttemperatur på 0 grader. Den skal kunne lynes op helt ned til fodenden, så den også kan bruges i varmere vejr. En lagenpose af silke, bomuld eller fleece kan med fordel medbringes. Lagenposen forbedrer din sovepose med ca. 5 grader.

Du skal ikke medbringe liggeunderlag.

## Tøj til vandring

- 2 par tykke vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj
- 1 tynd uldtrøje
- 1 sweatshirt/fleecetrøje/tynd dunjakke
- 1 vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte
- 1 par åndbare regnbukser

## Andet tøj

- Rejsetøj
- T-shirts
- Skjorter/langærmet bluse
- Strømper
- Undertøj
- Håndklæder

## Mod solen

- 1 tørklæde mod sol og til kølige dage
- Hat med bred skygge

- Gode solbriller
- Solcreme og læbepomade med høj faktor (min. faktor 30)

## **Diverse**

- Toiletsager
- Pas, valuta, sygesikringsbevis og rejsedokumenter
- Pengebælte
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Toilettepapir (til vandredagene)
- Myggebalsam
- Lommelygte og ekstra batterier, evt. pandelygte
- Lommekniv (pakkes i storbagagen under flyvning)
- Ørepropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Kamera og evt. ekstra batterier/oplader
- Alkoholgel til at vaske hænder i før picnic
- Vådservietter
- Evt. køresygepiller til bustransport
- Evt. vaskepulver til håndvask
- Evt. paraghurt tabletter mod diarré
- Energibarer/yndlingsnack

## **Specifikke turbemærkninger**

### 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.

## **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](#)