

# Pakkeliste

## På cykel fra Ohrid-søen til Det Joniske Hav i Albanien

### 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.

### Cykeltøj

- 1-2 par komfortable cykelshorts med pude
- 1-2 par komfortable lange cykelbukser med pude (eller overtræksbukser til dine cykelshorts)
- 2-3 svedtransporterende T-shirts
- 1-2 svedtransporterende trøjer med lange ærmer
- 1 mediumtyk fleecetrøje
- Tynd vindjakke
- Regnjakke og regnbukser
- 3-5 par strømper
- Cykelhandsker
- Tynde vind- og vandtætte luffer (skal kunne gå udenpå cykelhandsker)
- 2 Buffs eller tørklæder til at have på under cykelhelmen + om halsen

### Cykeludstyr

- Godkendt cykelhellem (skal medbringes)
- En lille rygsæk (cyklerne har ikke bagagebærer)
- Gode solbriller mod sol og insekter
- 1-2 alm. drikkedunke til cykler
- Evt. egen cykelsaddel
- Evt. egne clicksko & pedaler
- Evt. overtrækssko til regnvej

### Andet tøj

- Afslappet rejsetøj/bytøj
- Undertøj og strømper
- Varm trøje til kølige morgener og aftener

- Badetøj + håndklæde

## Mod solen

- Gode solbriller mod sol og insekter
- Kasket eller hat mod solen
- Solcreme og læbepomade med faktor

## Bagage

Bagagen skal gerne pakkes i en blød sportstaske/duffelbag, rygsæk eller vadsæk i modsætning til en hård kuffert. Det gør det meget nemmere at pakke bagagen i følgebilen.

Til cykelturene anbefaler vi, at du har en rygsæk på ca. 25-30L med til ekstra tøj, kamera, snack o.s.v. Medbring evt. denne rygsæk som håndbagage på flyet.

## Vandflaske

Medbring egen drikkedunk - gerne 1-2 alm. drikkedunke til cykler.

## Fodtøj

Lukkede sko (sportssko) til cykelturene med hård sål (af sikkerhedsmæssige hensyn bør man ikke cykle i sandaler) eller evt. Clicksko (SPD eller LOOK) - husk også de pedaler, som passer til skoene.

Let fodtøj, f.eks. sandaler eller anden type skiftesko til når du er færdig med dagens cykeltur.

## Diverse

- Pas, valuta, sygesikringsbevis og rejsedokumenter
- Energibarer og yndlingsnack
- Toiletartikler
- Medicin til eget brug inkl. plaster og andet førstehjælp
- Alkoholgel til håndvask (kan købes på apoteket eller hos Matas)
- Kamera og evt. ekstra batterier/oplader
- Evt. piller mod transportsyge
- Toilettepapir til de aktive dage
- Evt. ørepropper

## 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