

# Pakkeliste

## Costa Rica - En uforglemmelig rundrejse i et sandt naturparadis

### 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 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. Udover denne medbringes en ekstra taske til ompakning, da den store bagage ikke altid kan medbringes til den sidste logde vi bor på, pga bådenes størrelse.

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. Du bærer din dagtursrygsæk med de ting, du skal bruge i løbet af dagen.

### 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, og til brug når man ikke er på vandretur. En lukket sko (tennissko eller lign.) til cykelturene.

Surfsko/strandsko/badesko til brug ved stranden ved Golfo Dulce, hvis man ikke har sandaler med, der kan bruges i vand.

## Vandflaske

Medbring en eller flere flasker, som i alt kan rumme ca. 1½ liter. Gerne en flaske, der passer til drikkedunks stativ på cykel. 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.

## Tøj til vandring og cykling

- 2 par tykke vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- 1 tynd uldtrøje
- 1 sweatshirt/fleecetrøje
- 1 vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte
- 1 par regnbukser (Regnslag eller poncho er et godt alternativ til alm. regntøj)
- Evt. cykelbukser og cykelhandsker (cykelhjelm udleveres i Costa Rica)

## Andet tøj

- Evt. bukser til bybrug
- T-shirts
- Skjorter
- Strømper
- Undertøj
- Badetøj
- Håndklæde (kun til stranden ved Golfo Dulce)

## Mod solen

- 1 tørklæde mod sol og til kølige dage
- Hat med bred skygge (må gerne dække nakken, især vej kajak roning)
- Gode solbriller
- Solcreme og læbepomade med høj faktor

## Diverse

- Pas, valuta, sygesikringsbevis og rejsedokumenter
- Pengebælte

- Toiletartikler
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Myggebalsam
- Lommelygte og ekstra batterier, evt. pandelygte
- Ørepropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Sy-sæt til mindre reparationer
- Kamera og evt. ekstra batterier/oplader
- Kikkert, hvis man er dyre/fugle interesseret (et must for de fleste)
- Alkoholgel til håndvask
- Vådservietter
- Evt. køresygepiller til bustransport
- En god bog til hængekøjen
- Snorkleudstyr (maske, snorkel, finner/svømmefødder) – kan lånes gratis ved Golfo Dulce, men medbring gerne dit eget udstyr, hvis du foretrækker det.

### **Specifikke turbemærkninger**

Mod myg: Vi anbefaler tyndt løstsiddende bomulds- eller lærredstøj med lange ærmer og ben, som sammen med myggebalsam (ex. Autan fra apoteket i DK) er den bedste beskyttelse mod evt. myg om aftenen.

Tøjvask: Det er en god ide at medbringe lidt vaskemiddel til håndvask, så cykel- og vandretøj kan skylles op efter behov.

Du skal IKKE medbringe hverken underlag eller sovepose til turen.

### **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