TOPAS TRAVEL
Adventurous since 1973

Pakkeliste

Caminovandringer og UNESCO-sites i Malaga - 30-50 år

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 tur bor du fast på et hotel i først Antequera og dernæst Ronda. Du skal derfor medbringe en dagtursrygsæk til de ting, du skal bruge i løbet af vandredagen (vand, frokost, kamera, ekstra trøje, regntøj og personlige ejendele). Vi anbefaler en rygsæk med et godt bæresystem med hoftebælte og brystspænde for at a aste skulder og ryg. Medbring evt. denne rygsæk som håndbagage på flyet.

Til den bagage, der skal checkes ind på rejsen, er det valgfrit, om man vil medbringe en stor rygsæk, sportstaske, vadsæk eller kuffert. Pak ikke tungere, end at du selv kan håndtere din bagage fra bussen ind på hotellerne.

Støvler

Medbring 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 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 du er færdig med dagens vandretur.

Vandflaske

Medbring en eller flere flasker, som i alt kan rumme 2-2½ liter. Der kan med fordel benyttes 0,5 eller 1,5 liters danske genbrugssodavandsflasker, 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 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

- 3-5 par tykke vandresokker
- 2 par tynde indersokker
- 2 par vandrebukser
- 1-2 par shorts
- Svedtransporterende undertøj evt. langt uldundertøj
- 2-3 tynde uldtrøjer
- 1 fleecetrøjer
- 2-4 svedabsorberende T-shirts
- 1 sweater/ fleecetrøje/tynd dun- eller fiberjakke
- 1 vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte
- 1 par åndbare regnbukser eller skalbukser
- En varm hue
- Et par vanter

Andet tøj

- T-shirts
- Skjorter/langærmet bluse
- Bukser
- Strømper
- Undertøj

Mod solen

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

Diverse

- Pas, valuta, sygesikringsbevis og rejsedokumenter
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Toiletsager (til vandredagene)

- Toiletsager
- Øreproppper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Kamera, oplader og evt. ekstra batterier
- Alkoholgel til at vaske hænder i før picnic (kan købes på apoteket eller hos Matas)
- Vådservietter
- Energibarer/yndlingssnack
- Evt. køresygepiller til bustransport

Specifikke turbemærkninger

SOVEPOSE, LAGENPOSE OG LIGGEUNDERLAG
Sovepose, lagenpose og liggeunderlag skal ikke medbringes, da der er dyner/sengelinned og håndklæder på hotellet.

KLIMA

Vandreturene går i en højde mellem 400 og 1200 meters højde. Som tommelfinderregel falder temperaturen 1 grad pr. 200 meter. Man kan på denne tur komme ud for at kunne vandre i let vandretøj, herunder shorts og t-shirt, men det kan også blive nødvendigt med en varm jakke, hue og vanter. Ingen kan spå om vejret på den pågældende afgang.

Medbring derfor påklædning til alt slags vejr og vær som altid i bjergene indstillet på, at vejret kan skifte hurtigt, hvorfor vind og vandtæt udstyr bør være en fast del af indholdet i dagtursrygsækken.

Forvent at det kan blive køligt i natte- og tidlige morgentimer, særligt i Ronda.

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