

# Pakkeliste

## Nordspanien - Højrutetrek Picos de Europa & Bilbao Baskerlandet

### 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

Din hovedbagage bliver fragtet til de forskellige overnatningssteder på nær til natten mellem dag 2 og 3, hvor vi overnatter i refugiet Vegarredonda. Vi anbefaler, at du pakker denne bagage i en vadsæk, sportstaske eller rygsæk så den fylder mindst muligt og er lettere at laste i den firehjulstrækker, som vil transportere vores bagage fra sted til sted.

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](#).

### 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 du er færdig med dagens vandretur.

### Vandflaske

Medbring en eller flere flasker, som i alt kan rumme 3 liter væske. 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.

### Vandrestave

På denne højroute anbefales det på det kraftigste at medbringe foldbare/teleskop vandrestave. Selvom det er

individuel, hvor meget hver enkelt deltager benytter stavene, og om man i givet fald benytter 1 eller 2, så hjælper de med at balancere i Picos bjergenes klippede og ujævne terræn. Især på turens lange nedstigning dag 3 er vandrestave nødvendige. Føler du, at vandrestavene kan være til besvær i et givent terræn, kan de altid spændes på rygsækken.

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

- 2 -3 par komfortable vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj
- Evt. tynde lange underbukser til refugieovernatningen
- 1 tynd uldtrøje
- 2-4 svedabsorberende T-shirts
- 1 tynd fleecetrøje/ulden sweater
- 1 varm fleece trøje/ulden sweater til evt. kølige aftener
- 1 vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte (ikke regnponcho, da denne er uegnet til vandring)
- 1 par åndbare regnbukser
- Hue
- Et par tynde fingervanter

## Andet tøj

- Rejsetøj
- T-shirts
- Skjorter/langærmet bluse
- Strømper
- Undertøj
- Håndklæde (gerne letvægts)
- Badetøj

## 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
- Toilettepapir (til vandredagene)
- Toiletartikler

- Pandelampe (eller lille lygte) til refugiet og vandring før daggry dag 3
- Lagenpose til overnatningen i refugiet (kan undværes)
- Regnovertræk til dagstursrygsækken samt en stor plastiksæk til rygsækkens indhold
- Kamera, oplader og evt. ekstra batterier
- Alkoholgel til at vaske hænder i før picnic
- Evt. ørepropper
- Evt. vådservietter
- Energibarer/yndlingsnack

## **Specifikke turbemærkninger**

### **KLIMA**

Vær opmærksom på, at vejret i bjergområder altid kan skifte hurtigt fra solskin til regn og tåge, og omvendt – og at du altid skal have tøj med i din rygsæk til eventuelt vejrskifte.

## **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](#)