TOPAS TRAVEL
Adventurous since 1973

Pakkeliste

Vandreferie i Andalusien

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 medbrin

Bagage

På denne tur bor man fast på et hotel i Mecina, og derfor skal man kun medbringe en dagtursrygsæk til de ting, man 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 aflaste skulder og ryg. Medbring evt. denne rygsæk som håndbagage på flyet.

Til den bagage, der skal checkes ind på flyrejsen, er det valgfrit, om man vil medbringe en stor rygsæk, sportstaske, vadsæk eller kuffert.

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.
Sandaler eller neoprensko, der kan bruges i vand. Vi krydser flere vandløb på turene, så de er gode at medbringe i dagsrygsækken (især om foråret).

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
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. langt uldundertøj
- 2-3 tynde uldtrøjer/fleecetrøjer
- 2-4 svedabsorberende T-shirts
- 1 sweater/fleecetrøje
- 1 vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte
- 1 par åndbare regnbukser eller skalbukser
- En varm hue
- Vind- og vandtætte vanter

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
- Toiletpapir (til vandredagene)
- Toiletsager
- Øreppropper (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
- Energibarer/yndlingssnack
- Siddeunderlag

Specifikke turbemærkninger

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

KLIMA
På denne tur er det muligt, at du vil vandre i T-shirt og shorts nede i dalen og næste dag oppe i bjergene iklædt fleecetrøje, skaljakke, hue og vanter. Medbring derfor påklædning til alt slags vejr. Som altid i bjergene skal man være forberedt på et pludseligt vejrskifte eller tåge, hvorfor vind og vandtæt udstyr bør være en fast del af indholdet i dagtursrygsækken.

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

Bliv klar til turen

Vi har samlet en række råd til forberedelser og træning frem mod rejsen.
Læs mere her.