

# Pakkeliste

## England - Naturskøn magi og trekking i Lake District

### 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 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](#).

Rygsækken skal være regntæt, så man bør medbringe et regnoverslag til rygsækken.

Til transport af øvrig bagage, som ikke skal bruges i løbet af vandredagen, kan du medbringe en større rygsæk, sportstaske, vadsæk eller kuffert på mellem 50 og 80 liter. Rygsækken/tasken skal kunne rumme din personlige bagage.

### Støvler

Det er vigtigt at medbringe gode vandrestøvler med en stiv sål (f.eks. vibram) og god ankelstøtte for at undgå ankelskader! Det er et must. Dernæst er det vigtigt, at dine vandrestøvler er vandtætte, da visse af stierne går gennem fugtigt terræn. Det er ikke muligt at gennemføre denne tur i almindelige kondisko eller vandresko.

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.

Vi anbefaler at medbringe gaiters/gamacher for at undgå våde bukseben når vi vandrer i fugtige områder.

### 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 1.5 liter. Der kan med fordel benyttes 0,5 liters danske

genbrugs-sodavandsflasker, da de er lette og stærke.

## 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

- 2 -4 par tykke vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj
- 2-3 tynde (uld)trøjer
- 2-4 svedabsorberende T-shirts
- 1 sweatshirt/fleecetrøje/tynd dunjakke
- 1 vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte
- 1 par åndbare regnbukser
- 1 varm hue
- 1 par handsker

## Andet tøj

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

## Mod solen

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

## Diverse

- Pas, valuta, sygesikringsbevis og rejседokumenter
- Toiletartikler
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Toilettepapir (til vandredagene)

- Myggebalsam
- Ørepropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Sysæt til mindre reparationer
- Kamera og evt. ekstra batterier/oplader
- Adapter/multistik til opladning af kamera/mobil telefon. se evt. [www.kropla.com](http://www.kropla.com)
- Vandtætte opbevaringsposer til ting i dagtursrygsækken
- Alkoholgel til at vaske hænder i før picnic (kan købes på apoteket eller hos Matas)
- Evt. vaskepulver til håndvask
- Lille termokande - der er mulighed for at lave kaffe til vandreturen på værelset.
- Energibarer/yndlingsnack

## Specifikke turbemærkninger

### BEKLÆDNING

Da klimaet ofte er fugtigt, er det ikke muligt at vandre i jeans eller cowboybukser. Disse kan hurtigt blive fugtige og tørrer efterfølgende ekstremt langsomt. Medbring derfor vandrebukser eller bukser af et materiale, som er behageligt at vandre i og som let kan tørre.

Det er vigtigt at medbringe regntøj af en god kvalitet (jakke og bukser), da der kan forekomme regnbyger i ny og næ. Regnslag/poncho må ikke medbringes, da det er uanvendeligt i terrænet i Lake District (man kan ikke se sine fødder ved vandring m.m.).

### DRIKKEPENGE

I England er det normalt at give min 10 % i drikkepenge, når man spiser på restaurant, idet drikkepenge udgør en stor del af serveringspersonalets løn. Man giver normalt ikke drikkepenge på barer/pubs.

### MYGGESPRAY + MYGGENET TIL HAT

Lokalt kan der forekomme "midges", så det er en god idé at være forberedt.

### SOVEPOSE, LAGENPOSE OG LIGGEUNDERLAG

Der skal IKKE medbringes hverken sovepose, liggeunderlag eller lagenpose. Alle overnatninger finder sted på vores faste B&B i Ambleside, hvor der er dyner, sengelinned og håndklæder.

## 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](#)