Pakkeliste

Trekking i det skotske højland

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! 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.

Det er vigtigt, at dine vandrestøvler er vandtætte, da en del af stierne går gennem fugtige højmoser. Det er ikke muligt at gennemføre denne tur i almindelige kondisko eller vandresko!

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 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 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

- 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 sweater/fleecetrøje
- 1 vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte
- 1 par åndbare regnbukser
- Tynd hue og handsker til toppen af Ben Nevis

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 faktor

Diverse

- Pas, valuta, sygesikringsbevis, rejsedokumenter og gyldig rejseforsikring
- Toiletartikler
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Ørepropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Sy-sæt til mindre reparationer
- Kamera, oplader og evt. ekstra batterier
- Alkoholgel til at vaske hænder i før madpakken (kan købes på apoteket eller hos Matas)
- Vådservietter
- Energibarer/yndlingssnack
- Lille termokande - der er en elkedel på værelserne.
- Evt. køresygepiller til bustransport
- Myggespray + myggenet til hat: Lokalt kan der forekomme "midges", så det er en god idé at være forberedt.
- Adapter til strøm - type G
- Der er hårtørrer på værelserne.

Specifikke turbemærkninger

Du skal IKKE medbringe hverken sovepose, liggeunderlag eller lagenpose.
Alle overnatninger finder sted på hotel i Fort Augustus, hvor der forefindes sengelinned og håndklæder.

Drikkepenge: I Skotland 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.

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. Det kan være en fordel at medbringe et ekstra par vandrestøvler og ekstra regntøj på turene i sensommeren, hvor det godt kan regne forholdsvis meget.

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