

Pakkeliste

Grønland - Rundrejse i Diskobugten med let vandring

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

Medbring en dagtursrygsæk, der skal benyttes på turene ved Ilulissat og Eqi. 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](#).

Det er mest bekvemt at pakke udstyr i en blød sportstaske el.lign., da denne er lettest at håndtere ved transfer og ombord på skibet. Det er dog muligt, men absolut ikke anbefalelsesværdigt at medbringe kuffert.

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.

Andet fodtøj

Let fodtøj, såsom sportssko, sandaler, etc. er gode at have på efter dagens vandretur.

Vandflaske

Hver deltager skal medbringe en eller flere flasker som i alt kan rumme 1 liter, da der er masser af vand undervejs på vandreturene. 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 par tykke vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj
- 1 tynd uldtrøje
- 1 varm sweater/fleecetrøje/tynd dunjakke
- Svedabsorberende T-shirts
- 1 vind- og vandtæt jakke med hætte
- 1 par åndbare regnbukser
- Varm hue
- Varme handsker/vanter

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 og rejsedokumenter
- Pengebælte
- Toiletartikler
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Kikkert
- Ørepropper (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/yndlingsnack
- Evt. vaskepulver til håndvask
- 1 lommelygte/pandelygte til brug ved Eqi, hvis man skal op om natten (fra ca. medio august)
- Kikkert
- Lommekniv (Ikke i håndbagage under flyvning)
- Termokande inkl. kop (1/2 liter til kaffe/te på nogle af vandreturene)
- Plasticposer/sorte affaldssække til at beskytte tøjet i rygsækken mod regn
- Myggebalsam
- Myggenet (til at tage over hovedet - medbring gerne kasket) Medbringes da der i stille/varmt vejr, lokalt kan være mange myg på Grønland
- Sovemaske. Pga. midnatssolen har nogle svært ved at sove, og det kan ofte afhjælpes med sovemaske.
- Evt. badetøj (hvis man er vinterbader, kan en dukkert ved Paradisbugten ved Qasigiannuguit friste!)
- Evt. lille siddeunderlag til brug ved pauser på vandreture m.m.

Specifikke turbemærkninger

På denne rejse overnattes i gode senge på hotel og ved Glacier Lodge Eqi. Der vil være dyne, pude og linned til rådighed.

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