

Pakkeliste

Rundrejse fra bygd til vildmark i Sydgrønland

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 denne rejse skal din bagage ofte flyttes fra sted til sted. Vi anbefaler derfor kraftigt en større rygsæk på mellem 50 og 80 liter. Rygsækken skal kunne rumme din personlige bagage. Alternativt kan du medbringe en vadsæk eller sportstaske. En kuffert vil ikke være egnet til denne tur.

Det er en god idé, at bagagen pakkes vandtæt. Medbring derfor evt. sorte skraldesække eller plastikposer, så tasken kan gøres vandtæt indefra.

Medbring desuden en dagtursrygsæk, der skal benyttes på vandreturene. 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! 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 ½-1 liter. Der kan med fordel benyttes 0,5 liters danske genbrugs-sodavandsflasker, da de er lette og stærke. Der er masser af vand undervejs på vandreturene.

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.

Sovepose, lagenpose og liggeunderlag

Alle overnatningssteder er opvarmede, derfor ingen krav til hvilken sovepose man skal medbringe – sovepose *SKAL* dog medbringes.

Liggeunderlag er ikke nødvendigt, da vi sover i køjer eller på madrasser.

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
- Badetøj + håndklæde (gerne letvægts)

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
- Fløjte
- Ørepropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Kamera, oplader og evt. ekstra batterier
- Alkoholgel til at vaske hænder i før picnic
- Vådservietter
- Energibarer/yndlingssnack
- Evt. vaskepulver til håndvask
- 1 lommelygte/pandelygte, hvis man skal op om natten
- Kikkert
- Lommekniv (Ikke i håndbagage under flyvning)
- Termokande inkl. kop (1/2 liter til kaffe/te på nogle af vandreturene)
- Madkasse/plastboks og gaffel
- Plasticposer/sorte affaldssække til at beskytte tøjet i rygsækken mod regn
- Myggebalsam evt. pebermynteolie
- Myggenet (til at tage over hovedet - medbring gerne kasket)
- Evt. lille siddeunderlag til brug ved pauser på vandreture m.m.

Specifikke turbemærkninger

FORDELING AF OPGAVER

For at sikre en effektiv gennemførelse af en tur som denne vil lederen uddelegere forskellige praktiske opgaver i et roterende system. Der vil være arbejds hold for madlavning, opvask osv.

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](#)