

Pakkeliste

Indien - Trekking i Ladakhs bjerge, bestigning af Stok Kangri og Taj Mahal

Pakkeliste

Vi har udarbejdet en pakkeliste med det formål at hjælpe og vejlede dig, når du skal pakke til rejsen. Pakkelisten indeholder råd og vejledning omkring tøj og udstyr til hele rejsen samt en liste over, hvad der SKAL medbringes, og hvad der med fordel KAN medbringes af tøj og udstyr på bestigningen.

Har du spørgsmål til pakkelisten, er du meget velkommen til at kontakte os eller du kan rådføre dig med en ekspedient i Friluftsland eller en lignende udstyrsbutik.

Bagage

Udover en dagtursrygsæk på 30 - 40 liter til de ting du skal bruge i løbet af dagen, medbringes en vadsæk eller en stor rygsæk til den øvrige tunge bagage. Den skal være omkring 80 L. da der både skal være plads til plastikstøvler, stor sovepose m.m. Vadsæk er normalt at foretrække frem for rygsæk.

Medbringes en rygsæk, er det fornuftigt at investere i et solidt regnslag til den. Både dagtursrygsæk og vadsæk/stor rygsæk skal tætnes mod vand indvendigt, hvilket bedst gøres ved at pakke al indholdet i kraftige plastiksække. På turen transporteres større bagage af portere med ponyer, mens man selv bærer på en dagsrygsæk med tøj, vand, kamera, snacks osv.

Vi anbefaler en dagtursrygsæk med et godt bæresystem med hoftebælte og brystspænde for at aflaste skulder og ryg. Medbring evt. denne rygsæk som [håndbagage i flyet](#).

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.

Vandflaske

Medbring flasker og/eller Camelbag til minimum 4 liter til trekket.

Drikkevandet på trekket består af kogt vand, da man normaltvis ikke kan drikke vandet direkte fra smeltevandsfloderne. Der vil være mulighed for påfyldning af vandflaskerne fra vi er fremme i lejren til næste morgens afgang. Medbring derfor primært gode solide plastflasker (beregnet til at kunne tåle kogende vand) til dette formål. På trekket har vi derudover et keramisk vandfilter med, så du ligeledes har mulighed for at få

feltflaskerne fyldt op med rensset koldt vand.

Til bestigningen anbefales det at medbringe en 1 liters vandflaske med termoisolering eller 2 x 0,5 L sodavandsflaske af solid plast, der kan være under jakken under vandringen til toppen. Ingen Camelbag eller lign., på selve bestigningen da de fryser til.

Vandrestave

På denne tur anbefaler vi kraftigt brugen af 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

På turen skal medbringes en sovepose med komforttemperatur på min. -5° C . Det kan være koldt om aftenen og natten i vores lejre, og desværre hjælper flere lag tøj dig ikke med at holde varmen i en for kold sovepose - tværtimod. Det er derfor altafgørende, at du har en tilstrækkelig varm sovepose med, så du får en ordentlig nattesøvn og ikke bliver syg.

En såkaldt 'tre-sæsons' sovepose med en komforttemperatur på minus 5 grader er derfor nødvendig. Hvis du har tendens til 'at sove koldt', bør du overveje en sovepose med endnu lavere komforttemperatur, eller medbringe en varmekraftig lagenpose (silke eller fleece), som kan øge soveposens komforttemperatur med 5-8 grader.

Medbring desuden liggeunderlag, gerne "Thermarest" el. lign. som kan pustets op for bedre komfort.

Klatreudstyr til bestigning. SKAL medbringes.

KLATRESTØVLER

Hvis du vil deltage i bestigningen af Stok Kangri, er der følgende yderlige krav til dine støvler:

1. Hvis du selv medbringer crampons (steigeisen), er det vigtigt at tjekke hjemmefra, at dine crampons kan spændes på dine støvler. Der findes forskellige typer og spændingssystemer på crampons, så det er vigtigt at de fungerer 100% sammen med støvlerne. Generelt gælder det, at støvlerne, som du har på til bestigningen, skal have en kraftig, flad og stiv sål for at crampons kan påmonteres. Du kan teste støvlen ved at prøve med begge hænder på støvlen om sålen kan bøjes. Hvis den bøjer er det som regel et tegn på, at støvlerne ikke er velegnede til crampons/bestigningen.
2. Der skal være plads til et par varme, tykke sokker i støvlerne.
3. Støvlerne skal være 100% vandtætte, da vi kommer til at gå i sne (ofte mange timer og om natten).
4. Mange af vores deltagere vælger at bringe lettere vandrestøvler til trekket og alpine klatrestøvler til bestigningsdelen af turen. Flg. mærker laver gode klatrestøvler egnet til Stok Kangri: Sportiva, Scarpa, Asolo, Koflach, Meindl og Millet. Man kan være heldig at finde et par klatrestøvler til leje i Leh i en ok

størrelse og kvalitet til ca. 25-30 USD, men vi anbefaler på det kraftigste at medbringe egne støvler hjemmefra for at sikre pasform, kvalitet og ikke mindst tilgængelighed.

STEIGEISEN (CRAMPONS)

Hurtigindbinding er at foretrække, men snøre kan også bruges. Det vigtigste er som nævnt ovenfor, at dine støvler og crampons passer sammen. Forslag: Grivel, Simond eller Charlet Moser. Crampons kan lejes for omkring 10 USD i Leh, men udvalget er begrænset og der garanteres ikke for kvaliteten. Udvalget i Leh består primært af aflagte crampons fra det indiske bjergpoliti, men de fungerer. Lejepris ca. 25-30 USD.

ISØKSE

Medbring en såkaldt alpin eller gletsjersøkse med et lige skaft i længden 60-75 cm. afhængig af din højde. (Evt. Grivel eller Black Diamond). Isøkse kan også lejes i Leh for ca- 25-30 USD, men der garanteres, som med steigeisen, ikke for kvaliteten.

KLATRESELE OG SKRUEKARABINER

Klatreselen bør have justerbare benløg, så den kan justeres til at passe uden på evt. regntøj/varmt tøj under topforsøget. Selen behøver ikke at være polstret. Medbring en skruekarabiner, hvis formål er at fæstne reb i din klatresele. Klatresele og skruekarabiner kan som ovenstående udstyr ligeledes lejes i Leh for ca. 15 USD, men også her gælder, at udvalget er meget begrænset og der garanteres ikke for kvaliteten. Mange af selerne forekommer desuden i små størrelser, hvorfor det anbefales selv at anskaffe sig én.

TIL BESTIGNINGEN SKAL DU DESUDEN MEDBRINGE

- vandrestave (kan lejes i Leh for ca. USD 20)
- gamascher (gaiters)
- varme vind- og vandtætte luffer
- pandelampe (skal kunne lyse 10-15 meter frem) + ekstra batterier
- evt. balaclava

Tøj og udstyr til trekket. **SKAL** medbringes.

- 1 regntæt jakke uden varmt fôr MED/hætte, evt. goretex
- 1 par regntætte bukser, evt. goretex
- 1 sweater/fleecetrøje/tynd dunjakke
- 1 tynd uldtrøje/fleece
- Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj
- T-shirts
- 1-2 par vandrebukser
- 2 par vandresokker
- 1 par tykke sokker
- 1 varm hue
- 1 par varme vanter eller handsker
- let fodtøj (f.eks. Teva sandaler) til at skifte med/have på i camp/krydse mindre floder
- store sorte affaldsposer til opbevaring og til at gøre rygsæk/vadsæk vandtætte med
- tørklæde mod sol og til kølige dage
- gode solbriller eller skibriller
- hat med bred skygge hele vejen rundt
- solcreme og læbepomade (faktor 30-50)
- pandelampe og evt. ekstra batterier

Tøj og udstyr til trekket. **KAN** medbringes.

- 1 par shorts

- 1-2 par tynde indersokker
- dunjakke eller dunvest

Diverse

- Lommekniv (må IKKE medbringes i håndbagagen under flyvning)
- 1 ur med alarm
- Alkoholgel til at vaske hænder i før picnic (kan købes på apoteket eller hos Matas)
- Toilet papir til trekket
- Personlig førstehjælpskasse
- Druesukker, energidrik m.m.
- Energibarer/yndlingsnack
- Pas, valuta, sygesikringsbevis og rejsedokumenter (Vær opmærksom på at visse lande kræver, at dit pas skal være gyldigt i mindst ½ år efter afrejse fra Danmark)
- Pengebælte
- Kamera og evt. ekstra batterier
- Toiletartikler
- Evt. vaskepulver til håndvask
- Evt. vådservietter
- Rejsetøj
- Håndklæde
- Undertøj

Specifikke turbemærkninger

GENERELT OM BEKLÆDNING

T-shirts, trøjer og undertøj i uld eller syntetisk materiale (polyester, polypropylene eller polyamid) er langt at foretrække frem for bomuld. I modsætning til bomuld er uld og syntetiske materialer nemlig svedabsorberende og hurtigttørrende, hvilket er væsentligt, så du undgår at blive kold under vandringen.

På trek af denne type med store temperatursvingninger er det en fordel, at du hele tiden kan tage lag af og på for at regulere varmen. To lag er derfor bedre end ét tykt. Skulle vi få regn på trekket, er det utroligt vigtigt, at du har udstyr, som kan holde både din under og overkrop helt tør. Vær derfor sikker på, at dit yderste lag er 100% vandtæt.

På vandringen om natten til Stok Kangris top har man typisk 2-3 lag tøj på underkroppen og 4-5 lag på overkroppen. Da godt 50% af ens kropsvarme forsvinder fra hovedet og halsen, er en varm hue, et varmt tørklæde og en vindtæt jakke med hætte essentielt udstyr til turen.

Bemærk venligst

Vi anbefaler, at du medbringer antibiotika mod maveonde, samt elastikbind, sportstape og vabelplaster. 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