

Pakkeliste

Island - Vandring i Islands utæmmede natur

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 til vandreturene. Vi anbefaler en rygsæk med et godt bæresystem med hoftebælte og brystspænde for at aflaste skulder og ryg. Rygsækken skal kunne gøres vandtæt på vandringerne med et rygsæksregnslag og/eller ved at pakke indholdet i en vandtæt pose (evt. sort plastsæk). Medbring evt. din dagtursrygsæk som [håndbagage på flyet](#).

Det er en fordel at pakke din hovedbagage (den du tjekker ind i lufthavnen) i en blød kuffert, duffelbag el. lignende, da denne type taske er lettere at pakke og håndtere ved transfers. Bemærk venligst, at du som udgangspunkt selv skal kunne bære og håndtere din egen bagage på turen.

Støvler

På denne tur er det vigtigt at medbringe gode vandrestøvler med en stiv sål (f.eks. vibram) og god ankelstøtte. Sørg for, at støvlerne er gået ordentligt til. Og at de er vandtætte.

Stierne, vi går på, kan undertiden være stejle og med ujævnt underlag. Vi anbefaler derfor 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.

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

Medbring en eller flere flasker som i alt kan rumme 1-2 liter, da der er masser af mulighed for at tanke 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 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 gode vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj
- 1-2 tynde uldtrøjer med lange ærmer
- 1 varm sweater/fleecetrøje/tynd dunjakke
- 2-3 svedabsorberende T-shirts (gerne uld)
- 1 vind- og vandtæt jakke med hætte
- 1 par vind- og vandtæt regnbukser
- Varm hue
- Varme vandafvisende handsker/vanter
- 1 tørklæde mod sol og til kølige dage
- Hat med bred skygge

Andet tøj

- Rejsetøj
- T-shirts
- Skjorter/langærmet bluse
- Strømper
- Undertøj
- Badetøj og håndklæde

Diverse

- Pas, valuta/kreditkort, rejsedokumenter
- Toiletartikler
- Gode solbriller
- Solcreme og læbepomade med faktor
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Ørepropper og sovemaske (hvis du gerne vil sove uforstyrret/mørkt om natten)
- Kamera, oplader og evt. ekstra batterier
- Alkoholgel til desinficering af hænder
- Energibarer/yndlingsnack
- Evt. pengebælte
- Evt. kikkert

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](#)