Pakkeliste

Vulkanvandring og panoramaudsigter på Sicilien

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.

Print pakkelisten

Bagage

På vandreturene skal du 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.

Den øvrige bagage kan pakkes i sportstaske, rygsæk eller kuffert, som forbliver på hotellet under dagsturene.

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.

Særligt på Etna (dag 3, 5 og 6) er vandrestøvler en nødvendighed, da vi ofte går i fint og skarpt vulkansk lavagrus – og i enkelte tilfælde går i sne.

Andet fodtøj

Evt. let fodtøj, f.eks. sandaler eller lette kondisko, til at skifte med, når du er færdig med dagens vandretur.

Vandflaske

Medbring en eller flere flasker, som i alt kan rumme 2 liter. Der kan med fordel benyttes 0,5 el. 1,5 liters danske genbrugs-sodavandsflasker, da de er lette og stærke. Camelbacks kan bruges som alternativ, men er en noget dyrere løsning.

Vandrestave

Vi anbefaler, at du medbringer vandrestave, særligt på vandredagene på Etna er stavene gavnlige ved op- og nedstigningen i det løse og skarpe lavegrus.

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 indtjekket bagage på flyrejsen. Husk at beskytte spidserne, så bagagen m.m. ikke beskadiges.

Sovepose, lagenpose og liggeunderlag

Det er ikke nødvendigt at medbringe sovepose, lagenpose eller liggeunderlag. Der er senge, sengelinned og tæpper på hotellet.

Tøj til vandring

• 2 -4 par tykke vandresokker
• Evt. 2 par tynde indersokker
• 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
• Et par lange bukser og/eller Gamacher/Gaiters til vandringerne på Etna. Dette for at for at undgå at få det skarpe lavagrus ned i støvlerne
• Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj
• 2-3 tynde (uld)trøjer
• 2-4 svedabsorberende T-shirts
• 1 par åndbare regnbukser
• 1 sweatshirt/fleecetrøje1
• 1 vind- og vandtæt jakke med hætte
• 1 tynd fiber- eller dunjakke
• 1 hue
• 1 par handsker (tynde eller mellemtykke fingervanter)

Andet tøj

- Rejsetøj
- Evt. Tøj til aften- og bybrug

- T-shirts
- Skjorter/langærmet bluse
- Strømper
- Undertøj
- Håndklæde (gerne letvægts)
- Badetøj og badesko (der kan være søpindsvin)

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
• Toiletartikler
• Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
• Toiletpapir (til vandredagene)
• Siddeunderlag til frokostpauserne
• Ørepropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
• Sysæt til mindre reparationer
• Kamera, oplader og evt. ekstra batterier
• Alkoholgel til at vaske hænder i før picnic (kan købes på apoteket eller hos Matas)
• Vådservietter
• Energibarer/yndlingssnack
• Evt. køresygepiller til bustransport

Bemærk venligst

Du skal ikke medbringe sovepose. Der er sengelinned og håndklæder på værelserne. Hvis du vil have et håndklæde med til stranden (dag 4 og 7), skal du selv medbringe det, da håndklæderne på værelset, hører til på hotellet.

Pandelampe/lygte: Medbringes til besøg i grotterne. 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