

Pakkeliste

Cambodia og Laos – Cykelferie ved Angkor Wat og Mekongfloden

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 kan bagagen pakkes i en blød vadsæk, rygsæk, sportstaske eller i en kuffert, du selv kan håndtere ind og ud af busser, hoteller, osv.

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

På vandredage medbringer vi kun det mest nødvendige. Du bærer din dagtursrygsæk med de ting, du skal bruge i løbet af dagen.

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.

Andet fodtøj

Let fodtøj, f.eks. gummisko eller sandaler, til cykling eller til at skifte med, når man er færdig med dagens vandretur.

Vandflaske

Medbring evt. en eller flere flasker som i alt kan rumme ca. 1½ liter vand til at medbringe på vandreturene –

gerne en drikkedunk der kan sættes i drikkeholderstativ på cykel (standardstørrelse). Camelbacks kan bruges som alternativ, men er en noget dyrere løsning.

Tøj til vandring og cykling

- 2 par tykke vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- 1 sweatshirt/fleecetrøje
- 1 vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte
- 1 par cykelbukser og cykelhandsker

Andet tøj

- Evt. bukser til bybrug
- T-shirts
- Skjorter
- Strømper
- Undertøj
- Badetøj
- Håndklæde

Mod solen

- 1 tørklæde mod sol og til kølige dage
- Hat med bred skygge
- Gode solbriller
- Solcreme og læbepomade med høj faktor

Diverse

- Pas, valuta, sygesikringsbevis og rejsedokumenter
- Pengebælte
- Toiletartikler
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Toiletpapir (til vandredagene)
- Myggebalsam
- Lommelygte og ekstra batterier, evt. pandelygte
- Ørepropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Sysæt til mindre reparationer
- Kamera og evt. ekstra batterier/oplader
- Kikkert, hvis man er dyre/fugle interesseret
- Alkoholgel til håndvask
- Vådservietter
- Evt. køresygepiller til bustransport

Specifikke turbemærkninger

Mod myg anbefaler vi tyndt løstsiddende bomulds- eller lærredstøj med lange ærmer og ben, som sammen med myggebalsam er den bedste beskyttelse mod evt. myg om aftenen.

Du skal IKKE medbringe hverken underlag eller sovepose til turen.

Du får udleveret cykelhjelme på turen – både i Cambodia og Laos, men du er selvfølgelig meget velkommen til at medbringe din egen, hvis du ønsker det.

Tøjevask: Det er en god ide at medbringe lidt vaskemiddel til håndvask, så cykel- og vandretøj kan skylles op efter behov.

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](#)