TOPAS TRAVEL
Adventurous since 1973

Pakkeliste

Trekking i Høje Atlas-bjergene

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

Pak din bagage i en vand- og støvtæt vadsæk eller rygsæk, så den kan blive lastet på muldyrene. Overskydende bagage kan efterlades på lodgen i Aramed.

På vandreturene skal du kun 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. Sørg også for, at denne rygsæk pakkes vandtæt. 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.

Andet fodtøj

Evt. let fodtøj, f.eks. sandaler, til at skifte med i pauserne og når man har afsluttet dagens vandretur.

Vandflaske

Medbring en eller flere flasker, som i alt kan rumme 3 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.

På ture i Marokko filtrerer vi selv vores drikkevand med keramiske filtre. Vi behøver derfor hverken at købe eller at koge vand og undgår på den måde at forurene yderligere med engangsplastikflasker.

Vandrestave

Det er meget individuelt, hvor meget gavn man har af at benytte vandrestave, og om man i givet fald benytter 1 eller 2 vandrestave. 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.

Sovepose, lagenpose og liggeunderlag

Medbring en 2-sæsoners sovepose eller en sovepose med en komforttemperatur på 0 grader. Den skal kunne lynes op helt ned til fodenden, så den også kan bruges i varmere vejr. Liggeunderlag er ikke nødvendigt, da vi overnatter i refugier. En lagenpose af silke, bomuld eller fleece kan med fordel medbringes. Lagenposen forbedrer din sovepose med ca. 5 grader.

Tøj til vandring

- 2 par tykke vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj
- 2 svedabsorberende T-shirts
- 1 tynd uldtrøje
- 1 sweater/fleecetrøje/tynd dunjakke
- 1 vind- og vandtæt jakke med hætte
- 1 par åndbare regnbukser
- 1 hue
- 1 par handsker

Andet tøj

- Badetøj
- Håndklæde (gerne letvægts)
- Rejsetøj/tøj til bybrug
- T-shirts
- Skjorter/langærmet bluse
- Strømper
- Undertøj

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 (Vær opmærksom på, at visse lande kræver, at dit pas skal være gyldigt i mindst ½ år efter afrejse fra Danmark).
- Pengebælte
- Toiletartikler
- Medicin til eget brug inkl. sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Evt. antibiotika mod maveinfektion (spørg egen læge).
- Evt. køresygepiller til bustransport
- Toiletpapir (til vandredagene)
- Sysæt til mindre reparationer
- Kamera og evt. oplader
- Vådservietter
- Energibarer/yndlingssnack
- Evt. vaskepulver til håndvask
- Alkoholgel til at vaske hænder i før spisning (kan købes på apoteket eller hos Matas)
- Lommelygte eller pandelampe og evt. ekstra batterier
- Øreprop per

Specifikke turbemærkninger

Med hensyn til påklædning er Marokko et ret liberalt land, men i byerne og blandt lokale er det mest passende, at mænd går med lange bukser og f.eks. en kortærmet trøje.

For pigernes vedkommende ligeledes en trøje, der dækker skuldrene og lange bukser eller en nederdel til knæene. En "slå-om-nederdel" kan være en hurtig og bekvem løsning og kan erstatte et par af de lange bukser.

På denne tur har du lidt tid på egen hånd til Marrakech. Vi har samlet vores anbefalinger til seværdigheder og oplevelser, som er værd at besøge på egen hånd. Se vores anbefalinger til Marrakech her.

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