Pakkeliste

Vinterferie på langrend i Gudbrandsdalen

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.

Download pakkelisten som PDF

Bagage

DAGSTURSRYGSÆK
Aktiviteterne på løjperne foregår med begrænset bagage, så det vigtigste er at medbringe en komfortabel dagstursrygsæk, som kan rumme ca. 25 liter. Rygsækken skal kunne indeholde væske (1-2L), frokost, snack, personlig førstehjælp, kamera og ekstra tøj til vejrskifte. Det anbefales at pakke indholdet i rygsækken i en kraftig pose (dry bag e. l.), så man undgår det bliver vådt på dage med sne. Medbring evt. denne rygsæk som håndbagage på flyet.

HOVEDBAGAGEN
Kan pakkes i en kuffert, taske eller lignende.

Fodtøj

Varme vinterstøvler eller vandrestøvler.

Indendørs fodtøj (sportssko eller andet behageligt fodtøj)

Vandflaske & Termokande

Medbring en eller flere flasker, som i alt kan rumme 1,5 - 2 liter. Camelbacks kan bruges som alternativ, men vær opmærksom på, at vandet i slangen let fryser til.

Vi anbefaler, at du også medbringer en termokande på 0,5L til 1,0L, da det er muligt ved morgenbordet at fylde en termoflaske med kaffe eller te til at tage med ud på fjeldet.

Tøj til skiturene

Generelt anbefales det at pakke fornuftigt til nordiske vinterforhold. Lag-på-lag metoden er den bedste og mest fleksible på en skiferie, så du hele tiden kan justere din påklædning til vind og vejrforhold. Uld er guld — det er varmt og på grund af uldens hule fibre varmer det selv om det er vådt. Alternativer til uld på skituren er tøj i syntetisk materiale, men det har slet ikke den samme varme og kommer hurtigere til at lugte. Undgå tøj i bomuld på løjperne.

Vi mener, at en basis pakkeliste som minimum bør indeholde følgende til skiturene:

- Skibukser, tætsiddende, med plads til uldunderbukser under
- Vindtæt overtrækbuks
- Vindtæt anorak eller skaljakke MED hætte (vigtigt)
- Undertøj (uld er at fortrække eller syntetisk — igen undgå bomuld!)
- 2-5 par varme uldsokker
- 2 uldtrøjer med lange ærmer
- 1 tynd fleece-trøje
- 1 varm fleece-trøje
- En let hue (skal kunne dække ørerne helt)
- En kraftig uldhue (skal kunne dække ørerne helt)
- Et par lette fleecehandsker (som inderhandske)
- Et par varme luffer
- Et par vindtætte luffer
- Halsvarmer/Buff/Kort tørklæde
- Gode solbriller som slutter tæt til dig og også beskytter mod det stærke sollys fra siden
- Skibriller/Googles til dage med dårlig sigtbarhed/vind
- Solcreme og læbepomade (min. faktor 30)

Mangler du udstyr til skiferien, så tjek evt. butikkerne/websiderne:
www.rulleskisport.dk
www.friluftsland.dk

Diverse

- Hverdagstøj (vinter) til efter dagens aktiviteter
- Husk badetøj til wellness center
- Pandelampe og ekstra batterier (evt. til en lille aftentur på skiløjpen…)
- Pas, betalingskort eller valuta, blå sygesikringsbevis og rejsedokumenter
- Kamera/mobiltelefon og evt. ekstra batterier/oplader
- Toiletartikler
- Personlig medicin og førstehjælp (sportstape, compeed osv.)
- Energibarer/yndlingssnack
- Evt. pengebælte (godt også til 'varm' opbevaring af din mobil tæt på kroppen)
- Evt. Alkoholgel
- Evt. madkasse til frokost (indpakningspapir er til rådighed)
- Evt. slippers til baderum

Turlederen og lokalguiden

Det påhviler turlederen og lokalguiden at sørge for at alle deltagere får et godt begreb om langrendsteknikken, samt at indføre gæsterne i forholdene på Venabygdsfjellet og i Rondane

Nationalpark. Det er samtidig vigtigt, at alle deltagere observerer basale sikkerhedsforanstaltninger i området og på ski generelt.

1. Gå aldrig alene
2. Hav altid varmt tøj på (med) og en snack i lommen
3. Følg altid de afmærkede og kortlagte løjper. Afvigelser fra løjperne er kun tilrådeligt i selskab med lokalguiden
4. I tilfælde af tvivl: gå tilbage ad den samme vej. Forsøg aldrig med en genvej
5. Giv andre besked om hvor du går hen og hvor længe du forventer at være ude
6. Medbring altid vand nok på løjperne

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