Pakkeliste

Vandreferie i Himalayas spektakulære Annapurna-region

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

Den bagage, du skal have med på trek, skal til trekket pakkes over i Topas' paksække. Denne er ikke 100 % vandtæt. Medbring vandtæt materiale (fx sorte plastiksække eller lignende), så du selv kan gøre paksækken vandtæt indefra.

Paksækken, som medbringes på trekket, rummer ca. 12 kg og må af hensyn til porterne på trekket ikke være tungere. Porterne bærer 2-3 sække hver. Udstyr, der skal bruges i løbet af dagen, skal bæres i egen dagturssæk. Der er mulighed for at efterlade evt. overskydende bagage på hotellet i Kathmandu.

Derudover anbefaler vi en dagtursrygsæk på 30-40L 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

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

Vandflaske

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

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 3-sæsoners sovepose eller en med en komforttemperatur på -5 grader. En lagenpose af bomuld, silke eller fleece kan med fordel medbringes. Lagenposen forbedrer soveposens komforttemperatur med ca. 5 grader. Der skal ikke medbringes liggeunderlag.

Tøj til vandring

- 2-3 par tykke vandresokker
- Evt. 2-3 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj
- 1 tynd uldtrøje
- 2 svedabsorberende T-shirts
- 1 sweater/fleecetrøje/tynd dunjakke
- 1 vind- og vandtæt jakke med hætte
- 1 par åndbare regnbukser
- 1 varm hue
- 1 par handsker
- 1 varmt tørklæde

Andet tøj

- Badetøj (til varme kilder i Tatopani)
- Håndklæde (gerne letvægts)
- Rejsetøj
- 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

- 3 stk. pasfoto til visum og trekking tilladelser
- 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
- Myggebalsam
- Toiletpapir (til vandredagene)
- Sysæt til mindre reparationer
- Kamera, oplader og evt. ekstra batterier
- Vådservietter
- Evt. køresygepiller til bustransport
- Energibarer/yndlingssnack
- Evt. vaskepulver til håndvask
- Alkoholgel til at vaske hænder i før picnic (kan købes på apoteket eller hos Matas)
- Lommelygte eller pandelampe og evt. ekstra batterier
- Øreprop per
- 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