Pakkeliste

Himalayas smukkeste trekking rundt om Mount Manaslu

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 og en kapacitet på minimum 3 liter. Der kan med fordel benyttes 0,5 el. 1,5 liters danske genbrugs-sodavandsflasker, da de er lette og stærke. Camelbacks er et udmærket alternativ eller supplement, men det er en noget dyrere løsning.

Vandrestave

På denne tur anbefaler vi kraftigt brugen af vandrestave!
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 den indcheckede bagage på flyrejsen. Husk at beskytte spidserne, så bagagen m.m. ikke beskadiges.

Sovepose - SKAL medbringes

Medbring en 3-sæsoners sovepose eller en sovepose med minimum komforttemperatur på -10 grader. Dette er et minimum. Hvis du tvivler på din soveposes komforttemperatur og varmeevne kan du supplere med en fleecepose, som vil forbedre varmekomforten med cirka 5 grader.
Liggeunderlag: Medbring evt. liggeunderlag — gerne et oppusteligt (eks. Therm-A-Rest) for ekstra komfort. Der er madrasser i tehusene, men ikke alle er lige komfortable.

Tøj til vandring

- 3 par tykke vandresokker
- Evt. 3 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj
- 1 tynd uldtrøje
- 1 tykkere fleece/uldtrøje/tynd dunjakke
- 1 vind- og vandtæt jakke med hætte (Gore-tex evt)
- 1 par vind- og vandtætte skalbukser (Gore-tex eller regnbukser)
- Dunjakke eller en varm syntetisk jakke (dunjakke kan købes billigt som kopivare i Kathmandu)
- 1 varm hue
- 1 par fingerhandsker
- 1 par varme luffer (vi anbefaler luffer frem for fingerhandsker, da det er lettere at holde varmen med fingrene samlet)
- 1 varmt tørklæde

Andet tøj

- 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, der sidder til og har mørkt glas (SKAL medbringes)
- Solcreme og læbepomade med høj faktor

Diverse

- 5 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 og vabelplaster og evt. knæbind
- Toiletpapir (til vandredagene)
- Sy-sæt 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 spisning (kan købes på apoteket eller hos Matas)
- Lommelygte eller pandelampe og evt. ekstra batterier
- Øreprop per

Specifikke turbemærkninger

På ture i Himalaya filtrerer vi selv vores drikkevand med keramiske filtre. Vi behøver derfor hverken at købe eller koge vand, og på den måde kan vi undgå at forurene yderligere med engangsplastikflasker. Vær sikre på at de flasker, du medbringer, er i et solidt materiale så de kan holde til hele turen rundt om Manaslu.

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