

Pakkeliste

Slovenien - Bike & Hike i de Julianske Alper

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

Da vi har fast base på turen, kan du pakke din bagage i en kuffert, vadsæk, duffelbag eller hvad du ellers ønsker.

Desuden skal du medbringe en dagtursrygsæk til de ting, du skal bruge undervejs på rejsen på hhv. cykelture og/eller vandreture. Vi anbefaler en rygsæk med et godt bæresystem med hoftebælte og brystspænde for at aflaste skulder og ryg. Medbring evt. denne rygsæk som [håndbagage på flyet](#).

Vandflaske

Der er drikkedunksholder påmonteret cyklen. Til vandreturene medbringes en eller flere flasker (eller et 'camelback drikkesystem'), som i alt kan rumme 1½ liter.

Tøj og udstyr til vandring

Gode vandrestøvler med en stiv sål (f.eks. vibram), groft mønster på sålen og god ankelstøtte for at undgå ankelskader. Vær sikker på, at støvlerne er gået ordentligt til inden turen, så du ikke får problemer med tryk og vabler.

- 2 -4 par tykke vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj
- 2-3 tynde uldtrøjer
- 2-4 svedabsorberende T-shirts
- 1 sweater/fleecetrøje
- 1 vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte
- 1 par åndbare regnbukser
- Evt. vandrestave (Vi anbefaler at medbringe vandrestave, da de er med til at aflaste knæ ved nedstigninger og generelt hjælper med at holde balancen)

Tøj til udstyr og cykling

- Godkendt cykelhjelm skal medbringes
- Cykelbukser
- Cykelhandsker
- Svedtransporterende undertøj
- Vind- og vandtæt jakke og gerne et par regnbukser
- Sportssko er normalt dækkende til cykelferien, men du er velkommen til at tage egne pedaler og cykelsko med
- Evt. egen refleksvest samt cykelsadel

Andet tøj

- Rejsetøj
- T-shirts
- Skjorter/langærmet bluse
- Strømper
- Undertøj
- Håndklæde
- Badetøj
- Let fodtøj (f.eks. sandaler eller sportssko til at skifte med, når man er færdig med dagens aktiviteter)

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 rejседokumenter
- Toiletartikler
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Toiletpapir (til vandre- og cykeldagene)
- Ørepropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Alkoholgel til at vaske hænder i før picnic
- Vådservietter
- Energibarer/yndlingsnack/energidrik til drikkedunk
- Evt. køresyggepiller til bustransport
- Lommelygte
- Myggebalsam

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](#)