Pakkeliste

Eventyrlig rundrejse med udfordrende aktiviteter i Nordvietnam

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. Vi anbefaler at du sammenholder vores forslag til pakkelisten, sammen med info om "Vejr og Klima", så du ikke medbringe uldne trøjer i den varme periode.

Vores erfaringer er imidlertid, at de nævnte ting er gode at medbringe.

Bagage

PÅ CYKELTUREN transporteres din bagage i følgebilen.

PÅ TREKKET pakker du den bagage, du skal have med på selve trekket, om i en Topas vadsæk, som udleveres og transporteres frem til kommende overnatningssted. Selv bærer du blot på din dagstursrygsæk, der indeholder alt det, du skal bruge i løbet af dagen. Overskydende bagage kan efterlades på vores hotel i Hanoi og i Sapa.

Vi anbefaler en dagstursrygsæk med et godt bæresystem med hoftebælte og brystspænde for at aflaste skulder og ryg. 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. gummisko eller sandaler, til cykling eller til at skifte med, når man er færdig med dagens vandretur.

Vandflaske

Medbring en eller flere flasker, som i alt kan rumme 1½ 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.

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. På denne rejse går vi ofte på mudrede stier og risterrasser, her kan vandrestave være til stor gavn.

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.

Lagenpose og sovepose

På overnatningerne i Homestay er der tæpper til rådighed. Det kan være en god ide at medbringe en lagenpose i bomuld eller silke. Sidstnævnte er meget behagelig i varmen. Har du ikke en lagenpose i forvejen, kan du med fordel købe en i Hanoi på dag 3 (ca. 50 DKK) eller blot medbringe et dynebetræk. Sovepose eller liggeunderlag skal IKKE medbringes.

Tøj til vandring og cykling

- 2 par vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- 1 tynd uldundertrøje
- 1 langærmet trøje
- 1 vind- og vandtæt anorak eller jakke med hætte
- 1 par regnbukser (Regnslag eller poncho er et godt alternativ til alm. regntøj)
- Evt. cykelbukser (cykelhandsker og cykelhjelm forefindes i Vietnam)

Andet tøj

- Evt. bukser til bybrug
- T-shirts
- Skjorter
- Strømper

- Undertøj
- Badetøj
- Håndklæde

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, rejseforsikring og rejsedokumenter
- Pengebælte
- Toiletartikler
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Toiletpapir (til vandredagene)
- Myggebalsam
- Lommelygte og ekstra batterier, evt. pandelygte
- Øreprop per (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Sysæt til mindre reparationer
- Kamera og evt. ekstra batterier/oplader
- Alkoholgel til håndvask
- Vådservietter
- Evt. køresygepiller til bustransport

Specifikke turbemærkninger

MOD MYG
Topas sørger for myggenet, og derudover anbefaler vi tyndt løstsiddende bomuld/lærredstøj med lange ærmer og ben, som sammen med myggebalsam er den bedste beskyttelse mod myggene om aftenen.

MILJØ
I Vietnam drikker vi ikke vand fra hanen, men køber flaskevand. På vores aktive dage medbringer den lokale guide vand til holdet. Drikke til måltider på restauranter, cafeer osv. betales af gæsten selv.

MOUNTAINBIKETUR
Cykel, cykelhjelm og cykelhandsker er til rådighed på cykelturen. Har du en cykelhjelm, du er glad for at bruge, er du velkommen til at medbringe denne. Bemærk,at det er obligatorisk at bruge cykelhjelm på vores cykelture.

TØRRING AF TØJ
Klimaet i Vietnam er fugtigt året rundt, med variationer hen over året. Vi anbefaler hurtigttørrende tøj til de aktive dage, så det kan skylles op. Almindeligt tøj tørrer ikke altid fra dag til dag.

ELSTIK
I Vietnam har de samme elstik som i Europe. Det er således IKKE nødvendigt, at medbringe en rejseadapter for at få opladet din mobiltelefon eller kamera.

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