Pakkeliste

Grønland - Trekking Diskobugten rundt

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

Medbring en dagtursrygsæk, der bl.a. skal benyttes på vandreturene ved Qasigiannguit, Ilulissat, Eqi og på Diskoøen. 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.

Som stor bagage (den man tjekker ind på flyvningerne) anbefaler vi, at du medbringer en blød sportstaske, rygsæk, duffelbag el. lignende, da denne type taske er lettest at håndtere ved transfers, ombordstigninger på skibe. Det er dog muligt, men absolut ikke anbefalelsesværdigt at medbringe kuffert. Bemærk venligst, at du som udgangspunkt selv skal kunne bære og håndtere din egen bagage på hele turen.

Støvler

På denne tur til Diskobugten, er det meget vigtigt at medbringe gode trekking støvler med en stiv sål (f.eks. vibram) og god ankelstøtte. Sørg for, at støvlerne er gået ordentligt til, og at de er vandtætte.

Stierne, vi går på, kan undertiden være stejle og med ujævnt underlag. Vi anbefaler derfor 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.

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, såsom sportssko, sandaler, etc. er gode at have på efter dagens vandretur.

Vandflaske

Hver deltager skal medbringe en eller flere flasker som i alt kan rumme 1 liter, da der er masser af vand undervejs på vandreturene. Der kan med fordel benyttes 0,5 liters danske genbrugs-sodavandsflasker, da

de er lette og stærke.

Vandrestave

Hvis du ikke har stor rutine i at gå i fjeld eller meget ujævnt tærræn, anbefaler vi klart brug af vandrestave. Har du ikke øvet hjemmefra, er det naturligvis individuelt, hvor meget gavn man har af at benytte vandrestave. Fordelene er dog mange, og skulle vandrestavene være til besvær i et givent terræn, kan de spændes på rygsækken — teleskopvandrestave eller foldbare 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.

Tøj til vandring

- 2-3 par tykke vandresokker
- Evt. 2 par tynde indersokker
- 1-2 par lette vandrebukser/vandreshorts
- Svedtransporterende undertøj evt. uldundertøj
- 1 tynd uldtrøje
- evt. 1 let og tynd løbejakke
- 1 varm sweater/fleecetrøje/tynd dunjakke
- 2-4 svedabsorberende T-shirts
- 1 vind- og vandtæt jakke med hætte (gerne åndbart)
- 1 par regnbukser (gerne åndbart)
- Varm hue
- Varme handsker/vanter

Andet tøj

- Rejsetøj
- T-shirts
- Skjorter/langærmet bluse
- Strømper
- Undertøj

Mod solen

- 1 tørklæde/buff mod sol og til kølige dage
- Kasket eller hat med bred skygge
- Gode solbriller
- Solcreme og læbepomade med høj faktor

Diverse

- Pas, valuta, sygesikringsbevis og rejsedokumenter
- Pengebælte
- Toiletartikler
- Lagenpose (skal medbringes)
- Medicin til eget brug samt sportstape, vabelplaster og evt. knæbind
- Øreppropper (hvis du gerne vil sove uforstyrret om natten)
- Kamera, oplader og evt. ekstra batterier
- Alkoholgel til at vaske hænder i før picnic
- Vådservietter
- Energibarer/snacks / nødder
- Evt. vaskepulver til håndvask
- Evt. kikkert (lille og let model)
- Plasticposer/sorte affaldssække til at beskytte tøjet i rygsækken mod regn
- Myggebalsam
- Myggenet (til at tage over hovedet - medbring gerne kasket) Medbringes da der i stille/varmt vejr, lokalt kan være mange myg i Grønland
- Sovemaske. Pga. midnatssolen har nogle svært ved at sove, og det kan ofte afhjælpes med sovemaske.
- Evt. badetøj (hvis man er vinterbader, kan en dukkert ved Paradisbugten ved Qasigiannguit friste!)
- Evt. lille siddeunderlag til brug ved pauser på vandreture m.m.

Specifikke turbemærkninger

På denne rejse overnattes i senge på hoteller, hvor der vil være dyne, pude og linned til rådighed. I hytten på Lyngmarksbræen og i de 3 overnatninger i telt stilles der hhv. sovepose og underlag til rådighed. Du SKAL medbringe din egen lagenpose for at beskytte soveposen

Bemærk venligst

Vi medbringer en førstehjælpstaske og satelittelefon 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