



PAKKE LISTE

POON HILL TREK, NEPAL

FERIEMEDFORMÅL

Rejser med god samvittighed





OM PAKKELISTEN

Pakkelisten er vejledende og baseret på anbefalinger fra vores lokalguider. For at kunne pakke det mest nødvendige, kan du med fordel tage udgangspunkt i denne pakkeliste. Vi anbefaler, at du kontakter specialbutikker med friluftsudstyr, og får rådgivning til udstyr der matcher dit trek. Vær opmærksom på, at rejsen starter i Kathmandu. Her er temperaturen behagelig, og en almindelig trøje vil være at foretrække. Når vi påbegynder vores trek, vil temperaturen falde jo højere vi kommer op. Det gælder altså om, at pakke tøj der matcher varme og kolde temperaturer og samtidig medbringe gode vandrestøvler.

GODE RÅD INDEN DU PAKKER



PAK I POSER

Pak dine ting i pak-poser. Sørg for at poserne er vandtætte.

PAK VIGTIGE TING I HÅNDBAGAGEN

Sørg for at alle vigtige ting (rejsedokumenter, pas, penge, mobil, bilnøgler etc.) pakkes i håndbagagen.

MEDBRING KUN DET MEST NØDVENDIGE

Sørg for at hold vægten mest muligt nede når du pakker. Medbring kun det mest nødvendige. Bagagen må maks. Veje 20 kg på flyrejsen.

BEGRÆNS DINE UDGIFFER

Begræns dine udgifter ved at kontrollere dit udstyr. Har du tidligere været oppe i højderne, hvor temperaturen er lav, kan du anvende samme udstyr i Himalayabjergene.

PAK TIL ALLE TEMPERATURER

Vær opmærksom på, at temperaturene skifter meget undervejs. Jo højere vi kommer op, desto køligere bliver det. Tøj til varmt og solrigt vejr er derfor lige så vigtigt som tøj til køligt vejr samt frostgrader.

LAG-PÅ-LAG

I Himalaya anbefaler vi lag-på-lag påklædning. (uldundertøj - fleece - skal (vind/vandtæt)

SOVEPOSEN

Soveposen udgør en stor del af oplevelsen. Sørg for at soveposen er ny, og kan holde dig varm. Komfort -9 til -15 grader. Vi anbefaler, at du anskaffer dig en fleece-inderpose til din sovepose. Denne vil øge din komfort med ca. 8 grader.

PAK MED OMHU

Har du termoundertøj, behøver du eksempelvis ikke at medbringe uldundertøj. Efterlad eventuelt et par kg i bagagen, så du har plads til souvenirs med mere.

MEDBRING EN KUVERT

Husk at det er kutyme at give både guide, kok og bærere drikkepenge. Vi anbefaler, at du giver dem drikkepengene i en lukket kuvert efter turen. Du kan læse mere om drikkepenge under [praktisk information](#).



PAKKELISTE – POON HILL, NEPAL



Hovedet

- Hat eller kasket
- Varm hue – helst med uld i stoffet
- Solbriller

Kroppen

- Skaljakke (skal kunne klare kold vind, regn og sne) En god åndbar jakke er at anbefale, men en almindelig basismodel kan bruges.
- Skalbukser (skal kunne klare kold vind, regn og sne) Skal være vandtætte.
- Tynd fiber- eller dunjakke.
- Fleece eller uldtrøje. (hvis uld, anbefaler vi merinould)
- Vandrebukser af nylon eller polyester. Gerne med lidt bomuld.
- Skjorter og T-shirts. Skjorter uden for meget bomuld (til at skærme arme af for vind og sol) samt t-shirts til at have på som inderste lag i højderne. T-shirts bør være af kunststof.
- Svedtransporterende undertøj.
- Lange underbukser. Vi anbefaler tynd fleece eller merinould.
- Halsrør / halsedis
- Shorts
- Tøj til byerne vi besøger undervejs.

Hænder & fødder

- Vandrestøvler. Det er vigtigt, at de er gået til inden du påbegynder bjergstigningen. Dette for at undgå slidmærker og vabler. Vælg en god vandrestøvler med god ankelstøtte og som passer din fod perfekt. Undgå kraftige / alpin vandrestøvler.
- Sportssko til lette vandredage / hvile. Medbring gerne et par sandaler eller klipklapper.
- Sokker af forskellige tykkelser. Sørg for at de er gode, så du undgår vabler.
- Handsker og vanter. Windstopper fleece er at foretrække. Eventuelt kraftige handsker/vanter hvis du let bliver kold.

Sovegrej

- Sovepose der kan give komfort på mellem minus 12 til minus 15 grader.
- Ekstra liggeunderlag til komfort. Eventuelt et selvoppusteligt Them-A-Rest underlag.
- Inderpose i fleece.
- Lagenpose til at beskytte soveposen.

Bagage

- Dufflebag eller kraftig sportstaske. Max 15 kg. 70-90 liter.
- Almindelig rygsæk med regnovertræk. 30-40 liter så der er plads til tøj.
- Opbevaringstaske til tøj på hotellet i Kathmandu. (Tøj du ikke skal bruge på trekket)

Mad & drikke

- Snacks i form af: Müslibarer, energipulver, druesukker, stenalderbrød, nødder og/eller chokoladebars.

Øvrigt

- Vandflasker der kan tåle kogende vand.
- Eventuelt et drikkesystem.
- Solcreme i høj faktor.
- Vandrestave (gerne teleskopstave).
- Toiletsager & neglesaks.
- Håndklæde. Gerne hurtigtørende og et mindre et af slagsen. .
- Kamera inkl. ekstra batterier.
- Pandelampe. Gerne med flere LED dioder. Husk ekstra batterier.
- Plaster.
- Ørepropper.
- Medicin til maven i tilfælde af højdesyge. (forhør dig hos egen læge)
- Læbebomade.
- Pas, penge, rejsedokumenter & forsikringspapirer.
- Lille lommekniv (husk at pak denne i inchecket bagage).
- Håndsprit
- Sportstape / støttebind ved behov.