

Pakkeliste til sommerrejse i Grønland

Rigtig beklædning er forudsætningen for, at man får det bedste udbytte af en rejse, der foregår meget udendørs og i verdens smukkeste natur. Dette er vores forslag til en pakkeliste, der dækker sommerrejser i Grønland både for dig, der skal på en skibsrejse og for dig, der skal på en rejse, hvor du skal på en del dagsvandring.

Hvis der er noget, du er i tvivl om, er du altid velkommen til at kontakte Grønlands Rejsebureau. Vi hører også gerne, hvis der er noget, du mener, vi med fordel burde nævne i denne pakkeliste.

Om påklædning generelt i Grønland

Påklædning i Grønland er praktisk og uformel. Du behøver derfor ikke at pakke det "fine tøj" i kufferten på en rejse til Grønland.

Udvalget af beklædning til friluftsliv er i dag stort og du kan derfor finde tøj, der både er praktisk, smart og bekvemt og som både kan anvendes i fjeldet og i byen. På en rejse i Grønland har den rette påklædning stor betydning, da du på en og samme dag kan opleve intens varme, men også kulde på eksempelvis en aftensejlads blandt isbjerge, som afgiver meget kulde.

I bund og grund er vi danskere vant til ustadigt vejr, så de fleste af os har allerede den rigtige beklædning, men det er alligevel vigtigt, at du får det rigtige pakket med i kufferten. Som udgangspunkt er det altid vigtigt at sørge for at følgende er på plads:

- Godt fodtøj
- Bekvemt tøj til forskellige vejrforhold
- Vind og vandtæt yderbeklædning
- Hue og handsker til kølige aftener (de skal altid pakkes med på en rejse til Grønland)
- Et lag til inderst på kroppen af uld er altid godt at have med i kufferten.

Det er en fordel at vælge stærke, iøjnefaldende farver i fjeldet, men det er også rart at kunne se "almindelig ud", når man færdes i byerne. Vi anbefaler, at du som udgangspunkt bruger det, du har.

Dagtursrygsæk

Det er altid godt at medbringe en mindre dagtursrygsæk på en rejse i Grønland. En dagtursrygsæk er en mindre rygsæk på 20-30L. Den kan bruges til alt fra sejlture, kortere vandreture og til i det hele taget at have med rundt. Hvis du skal vandre på din rejse, så anbefaler vi en rygsæk på ca. 30L med hoftebælte og brystrem. Hvis du primært skal gå i byerne, så behøver du ikke hoftebælte og brystrem.

Kuffert eller rygsæk?

På langt de fleste af vores rejser skal du ikke selv bære din bagage langt. Du skal selv håndtere din kuffert i lufthavne og på hoteller, men derudover bliver den fragtet fra sted til sted. Du kan derfor vælge at pakke i enten kuffert eller i en rygsæk. Hvis du skal bo i mindre bygder, skal du være forberedt på, at bagagen kan blive transporteret på en lastbil, en traktor eller lignende, og du skal derfor forvente, at bagagen får lidt "knubs" og støv.

For rejsende med overnatning i Glacier Lodge Eqi eller Ilimanaq Lodge

Hvis du er så heldig at skulle overnatte i en af de skønne lodges, skal du være opmærksom på, at deltagerne selv skal bære bagagen fra båd til hytterne i et kuperet fjelterræn. Kufferter er ikke velegnede, og du skal tillige være opmærksom på, at du selv skal kunne bære din taske, så pak ikke for tungt. For rejsende til Glacier Lodge Eqi er det muligt at efterlade en del af bagagen på hotellet til bagageopbevaring. Vi anbefaler, at du derfor medbringer en mindre rygsæk, du kan bruge under dit ophold i Glacier Lodge Eqi.

På rundrejser med ophold i Ilimanaq Lodge har du naturligt din bagage med dig hele vejen. Du kan her vælge at pakke i rygsæk eller en større blød taske eller at par mindre, hvis du ikke kan bære al din bagage i én taske.

På rejser med rejseleder i grupper vil der naturligvis være nogle, der kan hjælpe, men hovedreglen er at, du skal pakke, så du eller nogen i dit rejsefølge kan bære det - i mindre tasker og ikke i kufferter.



Beklædning kan både være smart og praktisk

Hvis du har spørgsmål til beklædning og skal ud og købe nyt, så kan vi anbefale dig at tage kontakt til Friluftsland, der kan give dig råd og vejledning. Friluftsland har et stort udvalg i smart og praktisk beklædning, der kan bruges hele året og til hverdag og på rejse. Kvalitetstøj, der både holder og fungerer. Friluftsland har butikker i store dele af landet og en fin webshop på www.friluftsland.dk

Rabat med Grønlands Rejsebureau

Når du rejser med Grønlands Rejsebureau, får du 10 % rabat på køb af tøj og udstyr i Friluftsland (gælder ikke i forvejen nedsatte varer). Når vi sender dig dine rejsedokumenter, får du samtidig en rabatkupón, som du både kan benytte i en fysisk butik og i deres webshop.

Lag-på-lag princippet

Når du vælger beklædning bør du være opmærksom på princippet om lag på lag. Dette giver mulighed for hurtig og nem regulering af temperaturen ved at tage et ekstra lag af eller på og derved skabe et optimalt klima under tøjet. Når du bevæger dig udvikler kroppen varme, som den skal af med – og omvendt, når du står stille, kan du blive kold, hvis du ikke er beskyttet mod vind og vejr.

Det inderste lag

Formålet med det inderste lag er at holde kroppen tør. Derfor er det godt at have et lag af svedtransporterende materialer tæt på kroppen. Især på en længere dagsvandring er det værd ikke at have en tung bomuldstrøje tæt på kroppen. Hvis du har en lille rygsæk på, så kan du blive meget våd på ryggen – og dermed kold, når du står eller sidder stille.

Mellemlaget

Mellemlagene kan bestå af skjorte, T-shirt, fleece og/eller en vest. Et af disse mellemlag kan evt. være vindtæt eller i hvert fald beskytte mod vinden.

Det yderste lag

Det yderste lag skal beskytte kroppen mod regn og vind og samtidig lade fugten fra kroppen trænge ud. Det yderste lag behøver ikke være tykt – tværtimod er det en fordel, hvis det blot er vind og vandtæt.

Det inderste lag

Tætsiddende bukser og bluse

Du kender måske dette tøj fra den årlige skiferie – lange underbukser og en langærmet trøje - nogle kalder det "superundertøj". Dette tøj skal transportere fugten væk fra huden og holde dig tør. De lange underbukser har du typisk brug for på aftensejlad, hvor det kan blive koldt – og det samme gælder blusen. Blusen kan du dog også have på om dagen, når du vandrer og er på tur.

Valg af materiale er lidt en smagssag. Kunststoffer er gode til at transportere fugten væk, men det kommer hurtigt til at lugte. Uld varmer selvom det er fugtigt og det lugter ofte slet ikke. I dag kan du få uld-bluser som er komfortable og også utroligt smarte – ofte kan man slet ikke se, at der er tale om et "praktisk" stykke beklædning.

Yderlaget

Vindjakke

Den skal være helt vindtæt og den skal være så stor, at man kan have sweater eller lignende indenunder. Det er en fordel, at den er så lang, at den dækker underlivet og skal kunne åbnes og lukkes helt i halsen og gerne ved ærmerne. Derved kan man regulere temperaturen. Moderne åndbare materialer gør det muligt at kombinere en vind- og vandtæt jakke i én. Vær opmærksom på, at mange materialer er vandafvisende, men ikke 100 % vandtætte. Nogle ekspedienter glemmer af og til at gøre opmærksom på forskellen.

Vind- og vandtætte bukser

Det er altid en god ide at medbringe en tynd vind- og vandtæt buks, du kan bruge, hvis det regner eller hvis du er på en aftensejlad, hvor det kan blive koldt. Nogle vandrebukser er så tæt vævede, at de faktisk er vindtætte og næsten vandtætte. Dem kan du finde anvende på en sommerrejse i Grønland, hvor du ikke skal ophold dig i fjeldet i flere dage.

Hue, vanter og halstørklæde

Husk dem, selv om du ikke normalt går med den slags. Afhængigt af vejret mistes 10 til 40 % af kropsvarmen gennem hovedbund og nakke, hvis de ikke er dækkede. Vejret i Grønland er meget skiftende, og selv i højsommeren kan man få brug for hue, vanter og halstørklæde. Især i forbindelse med sejlads, kan det være koldt om aftenen og morgenen.

Mellemlaget

Sweater eller fleece-bluse

En tyk helulden sweater eller endnu bedre: to tyndere, så man lettere kan regulere det isolerende lag. I øvrigt er en moderne fleece eller fiberpels en udmærket løsning; den er let og tørrer hurtigt.

Vest

En vest er et glimrende stykke tøj, når du vil benytte dig af lag-på-lag princippet. Vesten har den gode egenskab, at den varmer de vitale dele af din krop, men samtidig er det let at komme af med varmen. Der findes i dag nogle utroligt lette fiberveste, som ikke fylder noget under en jakke og ikke vejer noget – de er utroligt dejlige at have i tasken.

Skjorte eller bluse

Uld, bomuld eller syntetisk materiale. Den skal kunne absorbere fugt uden at blive kold. Syntetisk materiale tørrer hurtigt og er let. Uld derimod varmer også selvom det er fugtigt. Du kan i dag få mange bluser til vandring, som både er praktiske og bekvemme og smarte.

Bukser

Løstsiddende kraftige bukser er det bedste. Cowboybukser giver ikke tilstrækkelig bevægelsesfrihed, når du skal vandre og er hverken varme eller vindtætte. Der findes mange såkaldte vandrebukser på markedet, der er lavet af materialer, der kombinerer mange egenskaber.

Shorts

Det kan blive meget varmt i Grønland om sommeren. De fleste foretrækker nok at have lange bukser på pga. myg eller kølig vind, men det kan være meget forfriskende at få lidt luft til benene. Nogle klarer sig med at smøge bukserne op. Der findes vandrebukser på markedet – de såkaldte zip-off bukser, hvor man kan lyne buksebenene af – har man sådan et par, er man aldrig mere end få sekunder fra et par shorts.

Øvrigt

Fodtøj

Næsten al vandring i Grønland foregår i fjeldet uden for stier. Moderne vandrestøvler findes i så mange forskellige pasformer, at der altid findes en model, der passer dig. Det er vigtigt at støvlen er vandtæt og at skaffet går lidt op ad anklen for at give støtte samt holde kviste og myg ude. Det er vigtigt ikke at købe støvlerne for små: der skal være plads til mindst et par tykke sokker. Husk at gå støvlerne til inden afrejsen. Det er en god idé også at have et par lette sko med til byturen, indendørs eller til at krydse elve i. Gå aldrig barfodet.

Hvis du skal på en rejse, hvor du ikke skal vandre meget i fjeldet, så kan du nøjes med godt fodtøj med en kraftig sål. Vi anbefaler, at skoene er vandafvisende, hvis du skal ud i lidt sumpede områder. Et par løbesko er behagelige, men de bliver let våde i fugtigt terræn.

Ørepropper

Sover man let, kan det være en fordel at medbringe ørepropper til at holde snorkende deltagere ude af ens nattesøvn.

Underlag

På hytteture behøver man ikke liggeunderlag, men det kan være en fordel at medbringe et mindre underlag til at sidde på.

Rygsækken

På de fleste af vores ture skal man ikke selv bære sin bagage. Dette gør, at der ikke stilles så store krav til rygsækken eller kufferten.

På de lettere vandreture behøver man en god dagtursrygsæk, der kan rumme ca. 30 liter. Det er en fordel, hvis dagtursrygsækken har hoftebælte og brystrem.

Solcreme og myggebalsam

Man bør bruge solcreme med en god beskyttelsesfaktor. Når man er meget ude skal man nok blive rigelig brun alligevel. Myggebalsam er ikke altid nok i tundraegne; man kan få brug for at beskytte sig yderligere for eksempel med løstsiddende tøj. Et finmasket myggenet anbefales på det kraftigste! Det kan anbefales, at man køber myggebalsam i Grønland. Specielt effektivt er midlet "OFF", der ikke kan købes i Danmark. Det er utvivlsomt sundhedsskadeligt at bruge på lang sigt, men det holder myggene på afstand. Man kan også nøjes med at spraye det på tøjet.

Lidt om sikkerhed i fjeldegne

Gå aldrig alene

Alle vi, der færdes i fjeldene, har undertiden behov for at være alene i naturen. Det skal der selvfølgelig også være plads til, men bliv i nærheden af hytten, gruppen osv. Man bør give besked til mindst én i gruppen, inden man går og sørg endelig for ikke at ændre planer undervejs. Er man flere sammen, gælder det stadigvæk: Giv besked.

Det er ikke mere risikabelt at færdes i fjeldet end at dyrke så mange andre fritidsaktiviteter, men er uheldet ude, kan det få alvorlige konsekvenser, hvis man er alene. På få timer kan man bevæge sig et sted hen, hvor det vil tage dage for andre at finde én, hvis man af en eller anden grund ikke kan bevæge sig ved egen kraft. Er man flere og bærer sig fornuftigt ad, er der dog sjældent problemer med at skaffe hjælp.

Hvis man “bliver væk”

Hvis du er kommet væk fra din gruppe trods al forsigtighed, så **bliv hvor du er**. De andre vil snart savne dig. Hvis du er i et hul eller en lavning, så gå op på en høj eller en knold, hvor du er let at se. Har du noget stærkt farvet tøj på, så tag det frem.

Træthed

Alle kan blive trætte uanset, i hvor god form man er! Dette kan skyldes tidsforskydning, søvnmangel, uvant terræn, klima, mad osv. Det gør ikke noget, blot man gør de andre i ens gruppe opmærksom på, hvordan man har det. Prøv ikke at være “tapper” for ikke at være til besvær for de andre; det er misforstået hensynsfuldhed. Hvis man er træt, går man ikke så sikkert på benene og er i det hele taget mindre opmærksom. Derfor er der større risiko for små uheld, som let kan ødelægge turen.

Pas på en sårbar natur

Vandreturene i Grønland går gennem uforstyrret og øde landskaber. Vandet i bækkene kan drikkes og mange steder er man alene så langt øjet rækker. Sådan skulle det gerne blive ved med at være og alle der besøger og bruger den grønlandske natur må være med til at passe på de sårbare arktiske omgivelser: Tag **alt** affald med retur. Undgå at slå lejr lige ned til vandløb. ”Deponér” madaffald og toiletbesøg adskillige hundrede meter fra vandløb. Besøg og oplev ruiner og gravsteder, men efterlad stederne, som de blev fundet. Gå ikke på ruinerne. Efterlad eventuelle arkæologiske fund til museerne.

De 9 fjeldregler

1. Start ikke på lange ture uden forudgående træning
2. Giv besked om, hvor dog hvornår du tager afsted og forventer at være tilbage
3. Vis respekt for vejret og vejrmeldingerne
4. Lyt til erfarne fjeldvandrere
5. Vær forberedt på dårligt vejr og uheld - også på kortere ture
6. Husk kort og kompas – og lær at bruge dem
7. Gå aldrig alene
8. Vend om i tide – det er ingen skam
9. Spar på kræfterne og søg ly mens tid er

Huskeliste

Påklædning

Vindjakke
Sweater (uld eller fleece)
Sweater (tynd)
Skjorte/Bluse
Bukser
Undertøj
Lange underbukser
Sokker (tynde)
Sokker (varme)
Hue/Kasket
Vanter
Halsklud/Tørklæde

Regntøj

Jakke (hvis din vindjakke ikke er vandtæt)
Bukser

Skiftetøj

Skjorte/Bluse
Undertøj
Sokker

Fodtøj med kraftig profilsål
Støvler (skal være gået til)
Let fodtøj/Tennis sko

Rygsæk

Dagtursrygsæk

Toiletsager

Sæbe, (shampoo)
Tandbørste/Tandpasta,
Børste/kam
Solcreme med høj faktor
Læbepomade
Myggebalsam
Ørepropper

Personligt

Personlig medicin
Linser/briller
Evt. ørepopper

Småting

Myggenet (finmasket til ansigt)
Solbriller meget vigtigt)
Vandflask, kaffekop

Efter behag...

Notesbog og blyant
Fiskegrej
Kamera
Kikkert
Litteratur, guidebøger

Penge, billetter, id med foto

Hvis du har spørgsmål er du meget velkommen til at kontakte Grønlands Rejsebureau.

26-04-17/jke