

VOETZOEKER ICE & FIRE

De tocht in vogelvlucht	2
Uitgebreide tochtinformatie	3
Karakter van de tocht	3
Dagprogramma	4
Dag 1 Vliegreis van Nederland naar IJsland	4
Dag 2 Excursiedag	4
Dag 3 Transfer naar Landmannalaugar	4
Dag 4 Dagtocht Landmannalaugar - Ljótípollur	4
Dag 5 Landmannalaugar - Jökultunger	4
Dag 6 & 7 Jökultunger - Strútslaug	5
Dag 8 Strútslaug - Hvangill	5
Dag 9 Hvangill - Botnar	5
Dag 10 Botnar - Thórsmörk	5
Dag 11 Rustdag Thórsmörk	5
Dag 12 Thórsmörk - rivier Skógar	5
Dag 13 Skógarfoss waterval - Reykjavík	6
Dag 14 Rustdag Reykjavík	6
Dag 15 Terugvlucht van IJsland naar Nederland	6
Reisbegeleiding	6
Reiswijze	6
Overnachtingen	6
Voedsel en water	6
Geld en cheques	7
Bagage	7
Reisvoorbereiding	8
Grensdocumenten	8
Workshops Kaart & Kompas	8
Kaarten, gidsen en boeken	8
Nuttige adressen	8
Extra bescherming tegen klimaat en terrein	9
Korting buitensportartikelen	9
Benodigde uitrusting	10
Boekingsinformatie	11
Reisverzekering	11
Vertrekbrief	11
Voorlichting	11

IJSLAND / ICE & FIRE

De tocht in vogelvlucht

Deze tocht is geschikt voor ervaren bergwandelaars met een zeer goede conditie die comfort ondergeschikt vinden aan avontuur.

- n Soort tocht: groepsreis - trektocht zonder bagagevervoer
- n Aantal dagen: 15
- n Deelnemers: Maximaal 15, minimaal 5
- n Reiscategorie: Actief Uitdagend **Avontuurlijk**
- n Overnachtingen: 2-3 persoonstent
- n Eenpersoonsaccomodatie niet mogelijk
- n Vertrek /Reissom:

vertrek	17-06-09	22-07-09	05-08-09	19-08-09
reissom	€ 1135,-	€ 1135,-	€ 1135,-	€ 1135,-

Inbegrepen

- n Vliegreis Nederland - IJsland
- n Luchthavenbelastingen en toeslagen ad € 146,- (nov/2008)
- n Transfers volgens deze uitgebreide reisbeschrijving
- n Kampeergelden
- n Gebruik tent en kookuitrusting
- n Maaltijden tijdens de trektocht
- n Intertrek reisbegeleiding

Niet inbegrepen

- n Overige maaltijden (Reykjavik)
- n Excursies

Uitgebreide tochtinformatie

IJsland: land van ijs en vuur. IJs in de vorm van gletsjers; de grootste, de Vatnajökull, zo groot als het eiland Corsica. Vuur als het gevolg van de vulkanische activiteit onder het aardoppervlak. IJsland, land van contrasten!

IJsland is na Groot Brittannië het grootste eiland van Europa. Van noord naar zuid bedraagt de grootste afstand ruim 300 kilometer, van west naar oost zo'n 500 kilometer. Tocht telt het land maar 300.000 inwoners, waarvan het merendeel in de hoofdstad Reykjavík en de noordelijke stad Akureyri woont. De rest van de bewoners vinden we vooral in één van de stadjes, dorpen of nederzettingen langs de 6000 kilometer lange kustlijn.

Het binnenland van IJsland is vrijwel onbewoond, kaal en grotendeels bedekt met lava en ijs (11 procent van IJsland bestaat uit ijs). Wandelen op IJsland is dan ook wandelen in één van de laatste echte woestenijen van Europa. Die kaalheid is niet het gevolg van het barre klimaat. Hoewel de temperaturen op IJsland zelden hoog oplopen, is het nu ook weer niet permanent zo koud dat er geen vegetatie mogelijk is. Vooral het binnenland van IJsland, daar waar deze wandeling doorheen voert, is zo kaal vanwege de ondergrond; lavasteen en –zand houden het water niet goed vast. Tegelijkertijd geeft het gesteente kleur aan het landschap. Vooral in het gebied rond Landmannalaugar varieert de kleur van diepzwart tot steenrood en warmgeel.

Dat vulkanische gesteente is het gevolg van de ligging van het eiland. IJsland balanceert op de Midatlantische rug, waar twee aardschollen zich van elkaar verwijderen. Daarbij komt het regelmatig tot vulkanische erupties – gemiddeld eens in de vier jaar – en permanent is deze activiteit te bewonderen (geisers en lava), te voelen (warme baden) en te ruiken (zwavelbronnen). Op de weinige plekken waar de vegetatie wel stand houdt, vinden we een flora die vergelijkbaar is met die in het alpiene hooggebergte, aangevuld met enkele endemische soorten, zoals de IJslandse vrouwenmantel.

Deze vegetatie duidt op lage temperaturen. Zelfs middenin de zomer kan het 's nachts in het binnenland wel eens licht vriezen. Meestal zijn de temperaturen dan echter tussen de 8 en 25 graden. De winters zijn lang, maar redelijk mild. Van invloed op het weer zijn de warme en koude golfstromen rond het eiland en de gletsjers er bovenop. Aan de lijszijde van gletsjers is het in de regel beter weer dan aan de loefzijde. Met een beetje pech trekt een storing in de vorm van mist, laaghangende bewolking of regen over onze hoofden en zien we een dag lang helemaal niets.

Vooral in het zuidwesten van het eiland, rond Reykjavík, zijn de temperaturen 's zomers te vergelijken met die in Nederland. Dat geldt niet voor de daglengte. Omdat IJsland net onder de poolcirkel ligt, zijn de dagen in de winter erg kort. In de zomer gaat de zon echter niet of nauwelijks onder. In de maanden juni en juli is een zaklamp dan ook overbodig.

Karakter van de tocht

Deze rugzaktrektocht voert ons vanuit Landmannalaugar ten noordwesten van de Mýrdalsjökull en het gelijknamige bergmassief (jökull betekent gletsjer) via Thórsmörk naar de imposante Skogafoss.

De eerste dagen van deze tocht beginnen we met een aantal dagwandelingen; pas vanaf de vijfde dag beginnen we met onze trektocht. Dit heeft als voordeel dat je rustig kunt inlopen en zonder bagage de schitterende omgeving van Landmannalaugar kunt verkennen. Omdat er bovendien een voedseldropping plaatsvindt, kan het gewicht van de rugzak tijdens de trek beperkt blijven.

We verblijven twee nachten in de gezellige hoofdstad Reykjavík zodat we rustig de tijd hebben om voorbereidingen te treffen. De tweede dag heb je de mogelijkheid om een excursie te maken in de omgeving van Reykjavík. Voor de verschillende mogelijkheden kun je je oriënteren op www.re.is.

Onze tocht begint met een prachtige bustocht door een enorme lavawoestijn naar Landmannalaugar. Vanaf deze, redelijk luxe plek (warmwaterbron) ondernemen we de dagwandelingen. We lopen via het geothermisch actieve plateau van Hrafninnusker, ten noordoosten van de Mýrdalsjökull. Met onze tenten op de rug, trekken we in 8 dagen naar het

zuiden, door een prachtige omgeving. We maken tijdens de tocht een uitstapje over niet gebaande wegen naar een heerlijk warmwaterbad bij Strútslaug. Tijdens dit uitstapje kamperen we wild. Weer terug op het pad komen we langs het beroemde bos van Thórsmörk. Onderweg koken we zelf.

De wandeltocht op IJsland is een avontuurlijke reis, wat betekent dat je over een goede conditie (wandeldagen tussen de 5 en 8 uur) moet beschikken en met volle bepakking kunt lopen. We kamperen een aantal keer in het wild en dus zonder comfortabele voorzieningen. De warme natuurbaden in Landmannalaugar en Strútslaug en de zwembaden van Reykjavík en Selfoss vergoeden een hoop!

Dagprogramma

Dag 1 Vliegreis van Nederland naar IJsland

We landen deze eerste dag van onze vakantie op Keflavík International Airport in het uiterste zuidwesten van IJsland. Al bij het uitstappen krijg je een aardig beeld van wat je verder kunt verwachten. Een eindeloze vlakte, de altijd aanwezige wind, vage bergen in het oosten en de eerste blonde IJslanders. Als de reisbegeleid(st)er niet meereist dan wacht hij of zij je op het vliegveld op. Met de bus rijden we naar Reykjavík, zo'n 40 kilometer veler, de camping ligt vlakbij het centrum.

Dag 2 Excursiedag

Vandaag krijg je de mogelijkheid om één van de vele bijzondere excursies te gaan maken in de omgeving van Reykjavík. Voor de verschillende mogelijkheden kun je je oriënteren op www.re.is, bijv. de waterval Gullfoss of de beroemde Geysir. Naast deelnemen aan georganiseerde excursies kun je ook een auto huren en zelfstandig op verkenning gaan.

Natuurlijk kun je deze dag ook gebruiken om in Reykjavík rond te kijken.

Op deze manier kunnen we ontspannen aan de reis beginnen en krijgt iedereen de kans om alvast te wennen aan het rustige IJslandse ritme. 's Avonds kunnen we gaan eten in één van de sfeervolle restaurants in deze bruisende stad.

Dag 3 Transfer naar Landmannalaugar

Transfer van Reykjavík naar Landmannalaugar. Tijdens deze bustocht rijden we door een uitgestrekte lavawoestijn. Rechts van ons rijst de vulkaan Hekla op, die in februari 2000 nog actief is geweest. Let op de zwarte lava bovenop. Als afsluiter van de dag beklimmen we nog even de Bláhnúkur en krijgen we een indruk van alle kleuren die we de komende dagen in het landschap gaan zien.

Dag 4 Dagtocht Landmannalaugar - Ljótípollur

We lopen langs lavavelden en beklimmen de Nordurnámur. Daar vandaan lopen we door naar Ljótípollur, een groot diep kratermeer met rood gekleurde randen. Eromheen lopend verbazen we ons over de steeds mooier wordende kleuren.

*Duur: ca. 5 wandeluren**

Dag 5 Landmannalaugar - Jökultunger

Vanaf nu wordt het allemaal wat zwaarder aangezien we vanaf vandaag de tenten en ons eten mee moeten dragen. Een klim van zo'n 500 meter brengt ons op de op ruim 1100 meter gelegen hoogvlakte. Weer en wind hebben op het Hrafninnusker plateau vrij spel en ze kunnen het de wandelaar soms knap moeilijk maken. Maar voor de moeite worden we wel beloond met borrelende waterpotjes en stinkende zwavelbronnen. Aan die geur raak je zo langzamerhand wel gewend. Na een eventuele koffiestop (zelf maken!) in de Hrafninnusker hut, vervolgen wij onze tocht over het plateau. Na een afdaling zetten we onze tent op bij een klein meertje.

*Duur: ca. 7 wandeluren**

Dag 6 & 7 Jökultunger - Strútslaug

Hadden we gisteren nog een gemarkeerde route, vandaag moeten we het zelf doen. Langs woest stromende rivieren, sneeuwhellingen en mossige heuvels komen we aan in de "wetlands". Regelmatig zullen we hier de voeten moeten wassen; om aan de overkant van een brede delta te komen wel te verstaan. Na een pittige klim kijken we uit over de Delta van Strútslaug. Een korte afdaling brengt ons naar onze bivakplaats waar we verwelkomd worden door een heerlijke heetwaterbron. Met een beetje geluk zijn we de zelfs enigen die hier in alle rust van kunnen genieten na afloop van deze zware wandeldag! Omdat de weersomstandigheden bovenop de pas soms zeer slecht zijn, nemen we hier voor de zekerheid een extra dag. We hebben dan de mogelijkheid om op dag 6 in de delta kampement te maken en de dag daarop verder te gaan. Bereiken we Strútslaug wel al op dag 6, dan hebben we de mogelijkheid om de volgende dag de fraaie omgeving nader te bekijken of om nog eens lekker in het warme water te liggen.

Duur: ca. 10-11 uur inclusief waden en pauzes!

Dag 8 Strútslaug - Hvangill

Langs en over kleine heuvels vervolgen we onze tocht, waarbij ook vandaag de schoenen nog eens uit moeten. We maken een keuze uit de twee routes die ons over de grote zandvlakte van de Maelifelssandur voeren: bij de eerste moeten we het prutzand trotseren, de andere optie gaat over een nauwelijks gebruikte gruisweg. Welke route we nemen hangt in sterke mate af van de weersomstandigheden en de gesteldheid van de ondergrond.

Duur: ca. 9-10 uur inclusief waden, prutzand en pauzes of ca. 6 uur indien de gruisweg wordt genomen

Dag 9 Hvangill - Botnar

Na de inspanningen van de afgelopen twee dagen, doen we het vandaag wat rustiger aan. We doorkruisen een zwart woestijnachtig gebied met uitzicht op kolossale gletsjers. Als het hier hard waait is er kans op zandstormen; mooi om van een afstand naar te kijken, wat minder als je er middenin loopt. We steken een rivier over en krijgen zicht op de enorme gletsjers (de Eyjafjalla en de Mýrdalsjökull) waar we over twee dagen tussendoor zullen lopen. Onze kampeerplek ligt aan de voet van een van de uitlopers van de Mýrdalsjökull.

*Duur: ca. 5 à 6 wandeluren**

Dag 10 Botnar - Thórsmörk

De dag begint met het oversteken van het gletsjerwater dat vrijkomt van de Myrdalsjökull. Voor de verandering ligt hier een brug. Het landschap wordt langzaam steeds groener, en nadat we nog één keer onze schoenen uit mogen trekken voor een woeste rivier komen we aan in een heus bos! In dit bos vierden de IJslanders in het weekend hun beroemde feesten met veel drank en IJslandse gezelligheid.

*Duur: ca. 5 wandeluren**

Dag 11 Rustdag Thórsmörk

De omgeving van Thórsmörk is een goede plek voor een rustdag. Je kunt er een bezoek brengen aan de plaatselijke grotten of een wandeling maken naar een van de uitzichtpunten. Of je kunt genieten van een dagje lekker luieren met een opfrissende sauna.

Dag 12 Thórsmörk - rivier Skógar

Tussen de gletsjers Eyjafjalla en Mýrdalsjökull stijgen we vandaag zo'n 1000 meter. Deze beroemde wandeling heeft elke IJslander met enige wandelambities al wel gedaan en niet zonder reden. Met goed weer kun je hier genieten van de meest prachtige uitzichten. Hoewel we tot de bus zouden kunnen doorlopen, kiezen we voor nog een laatste bivak tussen de talloze watervallen, de één nog mooier dan de ander.

*Duur: ca. 6 uur**

Dag 13 Skógarfoss waterval - Reykjavik

Nog 2,5 uur lopen is het naar Skógar, maar snel vergeten zal je deze uren niet. Zoveel schitterende watervallen op één plek kom je waarschijnlijk nooit meer tegen. Van deze reeks watervallen is de beroemde Skógafoss de hekkensluiter. Per openbaar vervoer reizen we vervolgens naar Reykjavik terug. Daar kunnen we tenslotte genieten van de luxe van de bewoonde wereld; warme douches en eten in een goed restaurant!

*Duur: ca. 2,5 uur (inclusief fotostops)**

Dag 14 Rustdag Reykjavík

Je kunt lekker een dag luieren in de Blue Lagoon, een subtropisch zwemparadijs in de buurt van Reykjavik of genieten van het 'luxe' leven op de Laugarvegur in de stad zelf.

Dag 15 Terugvlucht van IJsland naar Nederland

's Ochtends vroeg op om op tijd op het vliegveld te zijn. Als je de keuze hebt, kies dan voor een plekje aan het raam aan de linkerkant van het vliegtuig, bij goed zicht kun je dan langzaam afscheid nemen van dit bijzondere eiland.

<p><i>* Dit zijn zuivere looptijden voor de gemiddelde groep. Pauzes komen daar nog bij.</i></p>
--

Reisbegeleiding

Deze reis naar IJsland wordt begeleid door een Intertrek reisbegeleid(st)er. Hij of zij reist met je mee of staat te wachten op Keflavík International Airport. Vanaf dit vliegveld is het nog een klein uurtje rijden naar de hoofdstad Reykjavík.

Reiswijze

Bij de reissom zijn de heen- en terugreis van en naar IJsland inbegrepen. De groep reist zoveel als mogelijk gezamenlijk vanaf Amsterdam met een lijnvlucht naar Keflavík. Met lokaal vervoer ga je dan naar de camping in Reykjavik.

Overnachtingen

Tijdens deze trektocht overnachten we in door Intertrek verzorgde tenten. Het zijn twee- of driepersoons tenten die in onderling overleg worden ingedeeld. Houd er rekening mee dat het kan voorkomen dat je de tent deelt met iemand van het andere geslacht.

Voedsel en water

Op de wandeltocht nemen wij ontbijt, lunch en avondeten zelf mee. Het voedsel bestaat uit van tevoren ingepakte maaltijden, verpakt in kleine pakketten, die vanuit Nederland worden meegenomen. Deze lichtgewichtmaaltijden zijn samengesteld uit hoogwaardige en calorierijke producten. Ben je een grote eter, zorg dan voor zelfgekozen extra's als aanvulling. Om het gewicht van onze rugzakken enigszins te beperken vind er een voedseldropping plaats (hierdoor blijft het te dragen voedsel beperkt tot dat voor 5 dagen). We maken iedere dag zelf ons eten klaar op gas- of benzinebranders. In principe wordt er per toerbeurt gekookt en er wordt verwacht dat je een handje meehelpt. Maaltijden buiten de wandeldagen zijn niet bij de reissom inbegrepen! Op IJsland is volop schoon drinkwater aanwezig (volgens IJslanders zelf het zuiverste water van Europa). Onderweg kan je elke dag je veldfles bij vullen bij een bron of een beek. Wie een zwakke maag heeft raden wij aan een middel mee te nemen om water te zuiveren (bijv. jodium, Micropur of Hadex druppels). De hoeveelheid water die je mee moet nemen is afhankelijk van je eigen behoefte. Omdat het onderweg regelmatig mogelijk is om water bij te tappen, is 1 liter voldoende.

Geld en cheques

Honderd IJslandse Kronen hebben een tegenwaarde van ca. € 0,78 (koers nov/2008). Het voordeligst is om geld op te nemen met bankpas. Op het postkantoor in Reykjavík kan je iedere werkdag terecht. Bovendien vind je in de IJslandse hoofdstad voldoende automaten waaruit je geld kunt pinnen.

Tijdens de tocht is het *nergens* meer mogelijk om geld te wisselen of op te nemen. (Met creditkaart betalen kan vaak nog wel). In Selfoss aan het eind van de trekking is het pas weer mogelijk te pinnen. Neem voldoende geld mee vanuit Reykjavík!

Dit wandelarrangement is op basis van overnachting in tenten inclusief alle maaltijden *tijdens* de wandeldagen. Let er dus op dat de kosten van drankjes, eventuele excursies, persoonlijke uitgaven én de maaltijden buiten de wandeldagen (behalve ontbijt) voor eigen rekening komen! Dit komt er ruwweg op neer dat je slechts drie dagen hebt om 'geld uit te geven', de dagen in Reykjavík. Daarnaast kom je tijdens de tocht twee maal langs een plek waar je een versnapering kunt kopen. Houd er rekening mee dat IJsland beslist niet goedkoop is. Bijna alles moet per vliegtuig worden aangevoerd.

Uit eten gaan is duurder dan in Nederland, maar vooral alcoholische drankjes slaan een krater in je portemonnee. Voor een pilsje betaal je al snel € 5,-. Hoewel IJslanders graag vis eten, staat er echt niet alleen vis op het menu. Lamsvlees zul je vaak aantreffen, maar ook een pizza behoort inmiddels tot de mogelijkheden. Houd er rekening mee dat optionele excursies prijzig kunnen zijn.

Wij adviseren je per dag voor aankoop van versnaperingen € 15-20 mee te nemen.

Bagage

Tijdens de tocht draag je zelf je bagage. Het is dan ook vanzelfsprekend dat je voor een goede, passende rugzak moet zorgen. Zowel de schouderbanden als de heupband moeten voldoende zijn gepolsterd om snijden te voorkomen. De rugzak moet een inhoud hebben van *minimaal 60 liter*, eventueel uit te bouwen naar 75 liter. Neem maximaal 8 kilogram aan eigen bagage mee. *Houd er rekening mee dat er naast de eigen bagage nog een gewicht van gemiddeld 5 tot 8 kilogram extra bij komt aan levensmiddelen, tent en kookgerei.*

Reisvoorbereiding

Een goede voorbereiding draagt in hoge mate bij tot het slagen van je vakantie. Verdiep je van tevoren eens in het land, de cultuur en de natuur en doorloop thuis de route alvast op de kaart. Het is sterk aan te raden om voor vertrek je bergschoenen weer eens aan te trekken en een wandeling te maken. Controleer je schoenen en je rugzak op slijtage en vervang versleten of kapotte onderdelen. Zeker met nieuwe schoenen is het essentieel goed in te lopen. Zorg verder dat je goed uitgerust aan de tocht begint.

Je doet er verstandig om een kijkje te nemen op de website van het ministerie van Buitenlandse Zaken. Op www.wijsopreis.nl vind je veel informatie, waaronder reisadviezen en veiligheidsrisico's in het buitenland.

Grensdocumenten

Deelnemers met de Nederlandse nationaliteit dienen in IJsland in het bezit te zijn van een geldig paspoort of een geldige Europese identiteitskaart. Je bent zelf verantwoordelijk voor het verkrijgen van de juiste grensdocumenten. Kijk voor actuele informatie op www.wijsopreis.nl

Workshops Kaart & Kompas

Het goed kunnen omgaan met kaart en kompas kan een wandeling interessanter en belangrijker nog, veiliger maken. Voor die mensen die in de praktijk kennis willen opdoen, toetsen of uitbreiden van het zich oriënteren in bergen en afgelegen gebieden met behulp van kaart en kompas verzorgt Intertrek workshops onder deskundige leiding.

Deelnemers aan onze reizen komen in aanmerking voor een korting van € 30 op de prijzen van deze workshops. Meer informatie over deze dagen (inhoud, cursusdata, kosten etc) kun je opvragen via www.intertrek.nl.

Kaarten, gidsen en boeken

- n Island, Touring Map. Landmaelingar Islands, 1:500.000. Prima overzichtskaart waarop de Intertrektocht globaal is te volgen.
- n Adalkort. Landmaelingar Islands, 1:250.000 (General Section Maps). Er zijn negen afzonderlijke bladen verkrijgbaar. Nummers 3, 4, 5 en 6 beslaan de hele tocht.
- n Sérkort 7: Þórsmörk Landmannalaugar. Landmaelingar Islands, 1:100.000. Een gedetailleerde kaart, waarop de gehele trektocht is na te lopen.

Wie kan wachten met het kopen van kaarten tot IJsland, heeft een uitstekende keuze in de hoofdstad Reykjavík. In diverse boekwinkels worden zeer gedetailleerde wandelkaarten gekocht tegen prijzen die zijn te vergelijken met Nederland. Ook (Engelstalige) wandelgidsjes zijn prima verkrijgbaar op IJsland, net als prachtige fotoboeken trouwens (even wachten met kopen tot de laatste dag, ze zijn nogal omvangrijk en zwaar).

- n Dominicus Reeks. IJsland. Uitgebreide reisgids met zeer veel bruikbare informatie.
- n Allert de Lange. IJsland.
- n Lonely Planet, Travel Survival Kit. De 'Trekkingbijbel' voor iedere reiziger.
- n Tim Moore. IJspiegels aan mijn snor.

Voor reisgidsen, -boeken en kaarten kun je terecht bij de betere reisboekhandel. Op www.reisboekhandel.nl vind je ze allemaal.

Nuttige adressen

- n www.south.is ; www.visitreykjavik.is ; www.re.is .

Extra bescherming tegen klimaat en terrein

Omdat het weer op IJsland slechter kan zijn dan je op vakantie zou wensen, geven we hieronder nog enkele tips om je verblijf toch zo aangenaam mogelijk te maken.

- n *Slaapzak*: Kies een slaapzak die je voldoende bescherming biedt tegen de kou. Het kan 's nachts licht vriezen. Toch hoeft zo'n slaapzak niet duur, zwaar of volumineus te zijn. Een donzen dummie is ideaal. Verpak de slaapzak waterdicht (in een stevige vuilniszak of een waterdichte buitensportzak), want in een natte slaapzak krijg je het koud.
- n *Kleding*: Voldoende warme kleding (fleece, thermo-ondergoed) voor 's avonds na het lopen of om eventueel 's nachts te dragen. Wanneer je 's avonds een muts opzet, blijf je langer warm; via je hoofd verlies je een hoop warmte. Kleding die licht in gewicht is en snel droogt, is ideaal. Neem dus geen spijkerbroek mee of katoenen sweaters en T-shirts. Synthetische 'zweethemdjes' zijn prettig in het gebruik; mocht je zweten tijdens het lopen, dan krijg je het niet meteen koud als je even pauzeert.
- n *Regen*: Zorg voor een goed regenjack, van een ademend materiaal, zoals Goretex. Het kan voorkomen dat je er dagenlang in moet lopen! Een regenbroek van hetzelfde materiaal is ideaal, maar het ademend vermogen van de broek is minder belangrijk dan die van de jas. Verpak kleding, slaapzak en fotospullen zo goed mogelijk. De al eerder genoemde waterdichte zakken zijn ideaal. Van dit materiaal zijn ook allerlei kleine (foto)tassen te koop. Houd er rekening mee dat je ook nog voedsel krijgt, dat je droog moet verpakken. Daarvoor kan je ook een stevige vuilniszak mee van huis nemen.
- n *Wandelstokken*: In het onregelmatige terrein zal je veel plezier hebben van goede wandelstokken. Bij het doorwaden van rivieren en het oversteken van beken zijn de stokken een ideaal middel om jezelf in evenwicht te houden. Vooral lichte, kleine mensen kunnen zich soms in sterke stromen maar met moeite in balans houden. Vergeet niet dat je ook nog eens die rugzak op je rug hebt!
- n *Waadschoeisel*: Het doorwaden van rivieren gaat prima op wandelsandalen, zoals die van Teva. Belangrijk is dat de sandalen goed aan je voeten vastgemaakt kunnen worden en over voldoende grip beschikken. Nog prettiger zijn duikschoenen van neopreen, de halfhoge met een rits. Een voordeel hiervan is dat je voeten niet zo ijsig koud worden, helemaal niet als je erin ook nog eens synthetische thermosokjes draagt. Je kunt ze dan ook makkelijker uittrekken. Wanneer het water diep is, helpt een regenbroek goed tegen de kou.

Korting buitensportartikelen

Geboekt voor een reis bij Intertrek, maar nog geen nieuwe rugzak, slaapzak en/of wandelschoenen? Dan hebben we goed nieuws voor je! Deelnemers aan de tochten van Intertrek kunnen met korting buitensportmaterialen aanschaffen bij de winkels van Bever Zwerfsport. Bij elke reisbevestiging/factuur ontvang je een bon, die recht geeft op € 10 korting bij een besteding van € 100 of meer. (Geldt alleen niet voor aanbiedingen of in combinatie met andere kortingen.) Bever Zwerfsport vind je in diverse plaatsen in Nederland.

Benodigde uitrusting

Minimaal vereist:

- n Rugzak met een inhoud van minimaal 60 liter + regenhoes
- n Ingelopen waterdichte bergwandelschoenen met voldoende profiel
- n Teva of gelijksoortige plastic sandalen voor rivieroversteek (geen slippers)
- n Twee telescopische wandelstokken
- n Gamaschen
- n Degelijke ademende regenkleding (losse jas + broek, geen poncho)
- n EHBO-setje (incl. blarenpleisters, sporttape en waterontsmettingsmiddel, Isolatieleden)
- n Slaapmatje
- n Warme slaapzak! (zeker tot 0 graden)
- n Reserveveters & leervet
- n Voldoende sokken
- n Warme trui (of zogenaamd fleece-jack)
- n (Synthetische) T-shirts of 'zweethemden'
- n Korte broek en lange wandelbroek (geen spijkerbroek)
- n Extra lange broek (bv een joggingbroek)
- n Ondergoed
- n Zwemkleding
- n Handdoek(en), bij voorkeur die van kunststof (lichter en snel droog)
- n Zonnebrandolie (beschermingsfactor minimaal 10)
- n Lippenbescherming/Zonnebril/Zonnepetje
- n Muts en handschoenen
- n Mok en diep bord van onbreekbaar plastic; Bestek
- n Zakmes (tijdens de vlucht niet in handbagage maar in grote bagage!)
- n Veldfles met een inhoud van minimaal 1 liter
- n wc papier
- n Toiletgerei / persoonlijke medicijnen
- n Paspoort, verzekeringsbewijs, geld, bankpas etc.

Eventueel mee te nemen

- n Rijbewijs (als je een auto wilt huren)
- n Kompas/hoogtemeter/verrekijker/camera
- n Reservebril of lenzen
- n Naaisetje
- n Extra veldfles/ voorraadbus
- n Snoep

In verband met het klimaat raden wij uitdrukkelijk aan om je spullen zorgvuldig in plastic in te pakken of om gebruik te maken van een waterdichte zak of zakken. (Let wel op het gewicht daarvan).

Boekingsinformatie

Reisverzekering

Het afsluiten van een reisverzekering is verplicht. Deelnemers die geen verzekering hebben afgesloten, kunnen worden geweigerd. We vragen om voor je vertrek je verzekeringsgegevens en het alarmnummer van je verzekeringsmaatschappij aan ons kantoor door te geven. Neem zelf voor onderweg een kopie van de verzekeringspolis mee.

Vertrekbrief

Ongeveer 14 dagen voor vertrek krijg je de reisbescheiden toegestuurd. In het hoogseizoen kan het gebeuren dat dit iets korter van tevoren wordt. In de documentatie vind je een overzicht van de vluchttijden.

Voorlichting

Voorafgaand aan de boeking van een wandelreis proberen we je zo duidelijk mogelijk te informeren over wat je tijdens je reis staat te wachten. Dat doen we door het toesturen van uitgebreide reisinformatie of door het schriftelijk of telefonisch beantwoorden van vragen.

Op de vraag of jij een reis ook daadwerkelijk aankunt, kan Intertrek geen antwoord geven, die verantwoordelijkheid ligt bij jezelf.

Als je na boeking twijfels krijgt of je de door jouw geboekte reis aankunt, neem dan contact op met ons kantoor. Je kunt dan de mogelijkheid bespreken of je je reis kunt omboeken.

Het contactadres voor thuisblijvers is:

Intertrek, Da Costastraat 39, 2513 RN Den Haag. Telefoon: (070) 363 64 16

Fax: (070) 364 02 69. E-mail: info@intertrek.nl of Internet: www.intertrek.nl .