



## PAKLIJST



### Paardrijhelm

Tegenwoordig bestaan er zeer lichte rijhelmen met goede ventilatiesystemen. Deze zijn goed te verdragen, zelfs bij warm weer. Omdat we maar een zeer beperkt aantal rijhelmen te huur hebben, raden we aan om uw eigen helm mee te nemen.



### Rijschoenen

Een paar rijschoenen met goede grip zijn erg belangrijk! Er zijn schoenen op de markt die geschikt zijn voor zowel paardrijden als hardlopen op veeleisende terreinen (zoals wandelschoenen). Dit is vooral handig voor passages waar we onze paarden leiden. We adviseren enkelhoge schoenen en extra minichaps. Bij het kiezen van schoenen moet er rekening mee worden gehouden dat, bijvoorbeeld, in de bergen de paarden over langere rotsachtige doorgangen bergafwaarts moeten worden geleid.



### Rijbroek

Rijbroeken met knie- of full seat vulling of ook Jodhpurbroeken maken comfortabel rijden in het zadel mogelijk, ook voor langere afstanden. Meestal is het genoeg om twee broeken in uw bagage te hebben.



### Rijhandschoenen

Rijhandschoenen beschermen de handen tegen blaren; onthoud dat u misschien langer dan normaal in het zadel zit en in tegenstelling tot wat u normaal doet, toch handschoenen wilt dragen.



## Belangrijke extra's

Producten voor persoonlijke verzorging (handdoeken worden meestal in de accommodaties verstrekt).

Elke rijder krijgt een zadeltas waarin hij/zij onderweg persoonlijke dingen kan opbergen. Voor roducten die u bij de hand wilt houden, is een heup-/buikzak erg handig, waarin u bijvoorbeeld uw camera goed kunt plaatsen. Een kleine maar sterke lens zorgt voor prachtige plaatjes die u thuis kunt laten zien. Vergeet extra batterijen of de oplader voor de camera niet!

Een hoofdlamp kan nuttig zijn, maar is niet essentieel.



Vergeet niet om een waterfles (1L) mee te nemen die u dagelijks kunt aanvullen!

Plastic zakken kunnen uw persoonlijke bezittingen beschermen tegen waterschade als gevolg van regen of rivierovergangen.

Bescherming tegen de zon is erg belangrijk! We raden aan dat u overdag ook een klein flesje zonnebrandcrème bij zich draagt, zodat u zich op elk gewenst moment opnieuw kunt insmeren.

Een middel tegen insecten wordt ook aanbevolen. Let op: sommige middelen bevatten een bijzonder hoog DEET gehalte en het hanteren van een spray of een pen is dan aangenamer dan een lotion.



## Medicijnen

In sommige gevallen is het handig om een kleine verbandtrommel te hebben. Dit zou bijvoorbeeld pijnstillers, een ontstekingsremmend medicijn (bijv. Ibuprofen) en middelen tegen verkoudheid moeten omvatten. Ook diarree remmers kunnen handig zijn.. Draggers van een bril of contactlenzen wordt geadviseerd om een tweede paar in te pakken.



## Warm weer

Katoenen T-shirts met lange en korte mouwen zijn nodig om uw lichaam te beschermen tegen de zon.

Houd er rekening mee dat de Spaanse zon (zowel in het laagland als in de bergen) erg heet is en snel de huid verbrandt. Een breedgerande hoed is waarschijnlijk beter dan een pet om uzelf te beschermen tegen de zon tijdens een picknick. Zowel een zonnebril (elastische bandjes helpen om ze in een goede galop op de neus te houden), als een hoge kwaliteit zonnebrandcrème (ten minste SPF 15) moeten worden gebruikt, evenals lipbescherming. Voor met name ruiters met een lichte huid is het ook raadzaam om de armen en andere vrije lichaamsdelen met kleding te beschermen.

Denk ook aan een paar sandalen, badkleding en shorts voor de pauzes gedurende de dag.

Zelfs op warme dagen kan het 's avonds flink afkoelen. Dat is de reden waarom een fleece en een lichte jas niet mogen ontbreken in uw bagage.

U mag tijdens alle seizoenen en op elk parcours allerlei weersomstandigheden verwachten! Een waterdichte poncho of regenjas neemt niet veel ruimte in, maar kan erg comfortabel blijken!



## Rijden in de winter/koud weer

Rijden bij onvriendelijk weer maakt het des te belangrijker om de juiste kleding in te pakken om u warm en droog te houden. Zijden vesten en thermisch ondergoed zijn een goede basis, gevolgd door lagen warme kleding. Een goed wind- en waterdicht jack zal een goede investering blijken te zijn. Waterdichte broeken en handschoenen nemen niet veel ruimte in beslag en zijn van onschatbare waarde als het echt nat wordt. Houd er rekening mee dat de meeste laaggeprijsde regenponcho's niet ideaal zijn, omdat ze kunnen fladderen in de wind en de paarden kunnen schrikken. Genoeg sokken en een tweede paar schoenen zijn ook een goed idee.



## Reisverzekering

Vergeet alstublieft niet om de documenten van uw reisverzekering bij zich te hebben, zodat in geval van medische assistentie een snelle afhandeling met uw verzekering mogelijk is.



**Panorama Tours, S.L.**

Casa Rectoral 5  
17468 Terradelles (Girona)

[www.panorama-trails.com](http://www.panorama-trails.com) - [info@panorama-trails.com](mailto:info@panorama-trails.com) - +34 689 30 30 92