

Tips för en bra vandring

Här kommer några fler tips, utöver de du hittar i packlistan.



Kläder

Om du är lagom varm, orkar du mer och mår bättre. Lager på lager, eller flerskiktprincipen, är ett bra trick. Det innebär att man har flera lager kläder, till exempel en t-shirt, med en tröja ovanpå och en tunnare jacka ytterst. Ta av och på olika lager om du blir för varm eller kall!

Skorna ska vara sköna, får gärna vara stadiga och tåla lite regn. Du måste inte ha dyra kängor för kortare vandringar. Gympaskor funkade oftast. Tunna skor och sandaler är dock inte så bra på längre vandringar. Risken är att du får ont eller skadar dig.

Och kom ihåg: täckande kläder är bästa skyddet mot sol, mygg och fästingar! Om det finns mycket fästingar i området, ha gärna lite längre strumpor och stoppa in byxorna innanför strumporna.

Håll koll på vägen

Kolla markeringarna noga längs vägen, de kan vara lätta att missa. Om du går vilse, finns en bra minnesregel: "STOP". Det står för Stanna, Tänk, Orientera dig, Planera.

Håll ihop

Följ ledarens instruktioner om hur ni ska hålla ihop gruppen – det blir både trevligare och säkrare! Ett tips är att bestämma en person som går först och en som går sist. Spring inte i förväg utan tillåtelse.

Vandringsteknik

Försök hålla ryggen rak, huvudet upphöjt och blicken framåt. Det minskar belastningen på ryggen och hjälper dig andas lättare.

I uppförsbackar, gå lite långsammare, med kortare steg, så orkar du mer.

I nedförsbackar, bromsa för att kontrollera farten. Använd hälen för att bromsa och böj knäna lätt för att absorbera stötar.

Pauser

Ta regelbundna och täta pauser för att vila och äta. Ett bra riktvärde är att ta paus efter ca 30–40 minuters vandring.