



VANDRA

VÅRA BÄSTA TIPS TILL TUREN

*Knyt på dig kängorna, packa ryggan och ge dig ut på vandring
– en upplevelse lika stärkande för kropp som knopp.*



VANDRING ÄR ETT BRA SÄTT att komma nära naturen och för att koppla av. Naturvivelser ger oss distans till vardagens alla måsten både fysiskt och mentalt. Vi som bor i Norden har ofta naturen och skogen, nationalparker och naturreservat nära till hands där det finns stigar och vandringsleder för både längre och kortare etapper.

I Sverige finns det ett stort antal markerade vandringsleder som passar olika önskemål och förmågor. De längre vandringslederna är oftast uppdelade i kortare etapper som är lämpliga även för dagsturer och kortare vandringar. Längs lederna finns det eldplatser eller vindsydd för vila eller övernattning. I fjällen finns det fjällstugor både för att boka i förväg och för spontan övernattning.

LITEN ORDLISTA

- VANDRING** Friluftaktivitet där man förflyttar sig till fots genom naturen.
- FJÄLLVANDRING** Vandring som sker i fjällmiljö och ställer högre krav på utrustning men kan handla om en dagsvandring eller vandring med en eller flera övernattningar.
- TREKKING** En vandring som omfattar flera dagars vistelse i naturen med eget tält och större mängd av mat med sig.





Utrustning

BRA ATT TÄNKA PÅ

Oavsett om det handlar en dag eller flera dagar ute på vandrande fot är det viktigt att förbereda sig. Här är våra tips!

SKOR

BLAND DET ALLRA viktigaste när du vandrar är skorna. De ska vara lämpliga för terrängen du ska ge dig ut på och lämpliga för väderförhållandena du kommer att möta. Träningsskor kan fungera bra på lättare och torra stigar medan lite mer stenig terräng med stigningar upp och ner kräver skor med stöd och starkare sula. Vattentäta skor är alltid en fördel men inget måste när det är en torrare period och du inte ska ta dig genom vattendrag. Det som kan vara bra att tänka på är

att välja en stabil sko och gärna med räfflad sula för bättre grepp, framförallt om man skall röra sig i mer ojämn terräng. Använd gärna dubbla strumpor, ett par tunna och ett par tjockare, även på sommaren, för att förebygga blåsor.

Det är också en fördel att du har gått in dina skor ordentligt innan du ger dig ut på vandringen. Ta dem nästa gång du går och handlar, eller promenerar med hunden.

KLÄDER

VÄLJ ALLTID kläder efter väder. Det är bra att ha med sig en jacka som tål både regn och vind i fall att ovädret överraskar, oavsett om du bara ska på en kort tur. Det är viktigt att ta reda på vad väderprognos lovar för väderförhållanden så att du kan förbereda dig rätt klädmässigt.

Det är också viktigt att ha med sig reservkläder. Satsa gärna på bra funktionalitet, exempelvis kläder som är lätta att torka och inte väger för mycket. Utgå gärna från lager-på-lager-principen vilket gör det lättare att modifiera klädseln efter vädret och hur varm du är.



HÄR HITTAR DU VANDRINGSLEDER

På www.svenskaturistforeningen.se hittar du mycket bra information om vandring och vandringsleder i Sverige. En annan bra sida för mer läsning är www.sverigesnationalparker.se.

RYGGSÄCK

RYGGSÄCKEN SKA VARA någon du trivs med, framför allt på långa turer. Ryggsäcken ska rymma en flaska vatten och mat för en dag när du går dagsturer. Gärna något extra i fall att energin tar slut. För längre turer ska ryggsäcken rymma mer än så. Det ska finnas plats för matlagingsutrustning, flera flaskor vatten, en sovsäck samt ett tält. Givetvis har du extra kläder, men bara det nödvändigaste för att kunna packa så lätt som möjligt. Tänk också på hur du packar din ryggsäck.

Lägg till exempel regnkläderna högt upp för att lätt komma åt dem när väderförhållandena eventuellt kan ändras.

Extra plastpåsar är bra att ha med sig för att kunna samla ihop skräp. Det är viktigt att inte lämna spår av sin vistelse i naturen. Det du tar med dig ut på turen, bär du också med tillbaka. Plastpåsar fungerar även bra för att skydda utrustning mot regn och väta.

”

Det är viktigt att inte lämna spår av sin vistelse i naturen.

SÄKERHET

TÄNDSTICKOR OCH EN FICKKNIV är alltid bra att ha med sig när du ger dig ut på tur. Det tar inte mycket plats men kan göra mycket nytta. Även ett paket plåster samt enklare kit med första hjälpen-utrustning. Skavsårspåsar och en linda är bra att ha med sig om olyckan skulle vara framme.

Mobiltelefon är bra att ha med av säkerhetsskäl. Skulle du hamna i en nödsituation kan den rädda liv. Kom ihåg att det kan vara klokt att ha med sig powerbank för att kunna ladda mobilen vid behov under längre turer.



”

...en hel del rättigheter men även skyldigheter för den som vistas i naturen...

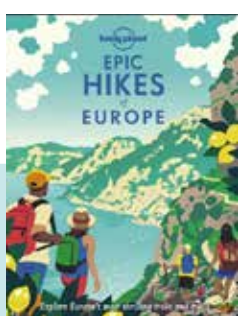
ALLEMANSRÄTTEN

Allemansrätten behöver man ha koll på oavsett om man ge sig ut på en kortare eller längre vandring. Den innebär en hel del rättigheter men även skyldigheter för den som vistas i naturen. Principen Inte störa - Inte förstöra är det som gäller. Är du osäker på dina kunskaper gällande allemansrätten kan du läsa mer på www.svenskaturistforeningen.se eller www.naturvardsverket.se.

En hund är en utmärkt sällskap på vandringstur dock är det viktigt att ha koll på vad som gäller med våra fyrbenta vänner i naturen. Det finns mycket bra information att läsa gällande detta på <https://allesvansratten.se>.

Bra läsning

DET FINNS FÖRSTÅS många böcker som ger inspiration och tips om vandring i Sverige. En bok som vi kan tipsa om är boken **Vandra i Sverige**. Den guidar dig genom 22 svenska kända vandringsleder från Skåneleden i söder till Kungsleden i norr. Är man intresserad av vandring utanför Sverige kan vi tipsa om boken **Epic Hikes in Europe**. Erfarna Emma V Larsson gav tidigare i år ut boken **Till fots** med många praktiska tips hur du tar hand om dina fötter, håller sams, vandrar med barn och går på "toaletten".



Hitta sällskap

Saknar du vandringssällskap eller vill följa med på arrangerade turer kan du börja med att besöka Friluftsfrämjandets hemsida. Friluftsfrämjandet arrangerar varje år hundratals vandringar med olika inriktningar, allt från längre vandringar över flera dagar till kortare turer i närliggande naturområden.

Är du intresserad av att vandra med oss på Invidzonen – hör av dig kontakt@invidzonen.se