

På vandretur – og hvad så?



*En buket af gode råd til dig,
der vil begynde at vandre.*

Dansk Vandrelaug · Kulturvet 7, 1. · 1175 København K
Tlf. 3312 1165 – ma.-fre. kl. 13-17 · Fax 3313 1165
dvl@dvl.dk · www.dvl.dk



Dansk Vandrelaug



Afdeling

Du er velkommen på tur i alle afdelinger – prøv fx en anden afdeling end din egen, når du er på ferie.

Mødested

I annoncen står fx mødested Århus Banegård. Gå til det annoncerede transportmiddel og se efter en klynge glade mennesker, der er klædt på til en dag i det fri – med rygsæk og støvler.

Tider

Tiderne kan blive rykket lidt. Vi er mange på tur og kan blive forsinket. Kom dog altid i god tid, før turen starter – vi venter ikke!

Betaling

Du kan se i annoncen, hvad det koster at deltage. Dertil skal du lægge evt. øvrige udgifter forbundet med turen eksempelvis til tog, bus eller entré. Betalingen dækker DVLs omkostninger til annoncering, planlægningstur o.l.

Ansvar

Man deltager altid på eget ansvar og hjælper hinanden, hvor der er behov.

Vis hensyn

Tag ikke sværere ture, end du kan klare. Du skal derfor prøve at sætte dig ind i, hvilke strabadser du kan blive udsat for på turen.

I tvivl?

Turlederen svarer gerne på dine spørgsmål. Er der ikke telefonnummer i bladet, så ring til formanden for afdelingen – telefonnummeret står lige før afdelingens turannoncer i fritidsliv.

Tøj

Man starter sjældent med at gå ud at købe hele det forkromede udstyr, men finder noget passende i klædeskabet for så at supplere med det mere professionelle udstyr, efterhånden som behovet opstår.





Det er en god idé at klæde sig på i lag, når man skal på vandretur. For det første fordi luften mellem lagene varmer, og dernæst fordi det er muligt at tilpasse mængden af lag til den varme, man har arbejdet sig til.

Lag 1

Inderst tager du uld-, silke- eller svedtransporterende undertøj.

Fx en tynd ulden bluse direkte på kroppen. Har du ikke uldne bukser så tag et par gamacher inderst, hvis det er koldt.

Fordelen ved uld og silke er at det også varmer, når det er vådt. Med det svedtransporterende ligger fugten i næste lag, og du er derfor tør hele tiden.

Lag 2

Skjorte og lærredsbukser (fx sommerbukser). Prøv at undgå cowboy- eller fløjlsbukser, for de er meget længe om at tørre.

Fordelen ved lærred er at det er næsten vindtæt. Luften mellem de to lag er med til at holde dig varm.

Lag 3

Fleece- eller uldtrøje/sweater.

Lag 4

Vindtæt jakke. Også mellem trøje og jakke vil der opstå et lag luft, der varmer. Det er en god idé at vælge en jakke, som også kan bruges i regnvej. Tag altid regntøjet med, hvis der er den mindste risiko for regn – det kan sikre dig en god tur.

Sokker

Kan de være i skoene, er det en god idé med et lag tynde sokker med kunststof inderst og et lag uldsokker yderst. De to lag sokker gnider mod hinanden i stedet for mod din hud. Derved nedsættes risikoen for vabler.

Fordelen ved uldsokkerne er, at de også varmer, når de er våde. Bliver de for sjappede, kan du bare vride dem og tage dem på igen.

Pas på, at sokkerne sidder rigtigt – folder giver let gnavsår eller vabler.

Sko

Et par vandrestøvler er at foretrække – også hvis det er de billige – fordi de giver støtte til anklerne, og du derfor ikke vrikker om så let. Med vandrestøvler kan du i højere grad gå og nyde udsigten, fordi du ikke hele tiden er nødt til at have fuldt overblik over det du træder på.

Hvis vandrestøvlerne ikke indgår i din garderobe, kan du evt. starte med et par kraftige sko med god profilsål eller dine vinterstøvler – hvis du går godt i dem. Når vi skal gå på klipper (regn altid med det, når du skal til Sverige) er det bedst, at skoene er så kraftige, at overlæderet kan tage mod stød – det kan de fleste lædersko sandsynligvis klare.

Husk, at sko eller støvler skal være så store, at det ikke gør ondt i tærne at gå ned ad bakke. Du kan afprøve, om de kan bruges ved at ”hænge” i hælen på en trappe. Klemmer de, kan du starte med at klippe tåneglene – det er ikke altid, der skal så meget til.



Vabler

– er et onde, der tager fornøjelsen fra en tur. Er du disponeret for disse hududposninger, er det en god idé at medbringe vabelplaster (Compeed). Det fås hos Matas, på apoteket og i mange sportsforretninger. Læs brugsanvisningen hjemmefra og tag det på straks ved første signal fra foden om, at skoen trykker. Sig til turlederen, at du har brug for en pause til dette formål.

Vand

Det er vigtigt at drikke, selv om man senere har besværet med at komme af med det bag en busk. Hvis du ikke som minimum tisser lige så tit, som du plejer, drikker du for lidt og bliver for hurtigt træt.

Alle voksne bør drikke min. 3 l om dagen. Du kan regne ud hjemmefra, hvor meget du når at drikke hjemme – tag resten med og drik, selv om du ikke er tørstig.

Husk at der skal mere vand til, når solen skinner og nedsæt evt. fordampningen ved at tage en hat på.

Blandingen til energidrik svarer ca. til 1/2 sodavand med sukker og 1/2 vand.

Holder du mest af koldt vand, så fyld plastikflasken halvt og læg den i fryseren. Når du fylder flasken op før du går, har du koldt vand hele dagen.

Energi

Det er vigtigt, at din krop har noget at forbrænde – det er det, der giver dig energi. Tænk på det, når du spiser morgenmad. En krydder holder ikke længe, så suppler evt. med en skive rugbrød eller varm kroppen op med noget havregrød eller lignende.

Når folk går ”sukkerkolde” på en vandretur (pludselig føler trætheden komme skyllende ind over sig), er det tit, fordi de har spist forkert. Et godt råd kan være at have et stykke franskbrød med pålægschokolade som man spiser straks, når man kommer frem, før man begynder at løbe bag en busk eller finder sit siddeunderlag og slår sig ned. Når man så er blevet plantet, skal madpakken naturligvis indeholde de sædvanlige sunde ting.

Mærker du pludselig, at du mangler energi, mens du går, så spis lidt tørret frugt (det kan du have i lommen) og drik noget vand.

Hav vandflasken let tilgængelig fx uden på tasken. De fleste rygsække har en ring til at hænge ting i, så bind en karabinhage til flaskens hals, sy dig en holder eller ønsk dig en til din fødselsdag, de fås i forretninger med vandrestyr.

Slik

Slik smager jo godt, men spiser du fx chokolade, vil din forbrænding ryge til vejrs, for meget hurtigt at dale igen – og så bliver du træt.

Saltlakrids med måde når det er varmt, kan være med til at holde saltbalancen i orden.

Pause

Har du brug for en tørstig busk, så er det vigtigt, at du beder de andre i gruppen om at holde øje med, at du ikke bliver tabt. Sæt din rygsæk der, hvor du forlader stien – så er det let at se, hvor du gik hen.

Brug fortrinsvis de fælles pauser til dit personlige toilette.

Førstehjælp

Turlederen medbringer plaster o. lign., så små-reparationer kan klares på stedet. Kan du få brug for medicin, skal du selv medbringe det.

Kan du få brug for hjælp til at tage medicin, så giv turlederen besked før turen starter.

Flåter

Man kan få flåter, når man færdes i naturen – de skal fjernes. Undersøg om de har bidt på, når du kommer hjem og fjern dem med en pincet, flåtfjerner eller en tægetang. Kontakt din læge, hvis du efterfølgende får influenza-lignende symptomer eller rødt udslæt.

Stræk ud!

Stræk ud før og efter en tur – så kan du undgå at blive øm i kroppen. Får du ondt i benene undervejs, så giv dig tid til en strækøvelse, når gruppen står stille.

