

At vandre med rygsæk som eneste bagage

Dagny og Jens Peter med sundhedsfaglig baggrund som hhv. fysioterapeut og læge supplerer her artiklen om Portugal med en vejledning i, hvordan man i alle aldre kan komme i gang, og hvorfor det sjældent er for sent.

Af Jens Peter og Dagny Ørts Nørgaard

Så sidder vi her igen, iført vandrestøvler i flyet på vej sydover. Med en enkeltbillet på vej til endnu en fascinerende vandretur. Eneste bagage er håndbagagen på 6-7 kg. Som vi plejer, har vi booket første nat tæt på starten af vandreruten, derudover er resten af turen åben for alle muligheder. Vi kan gå kort, langt eller holde en dags pause alt sammen efter, hvordan formen, vejret og lysten er. Vi har to til tre uger foran os. Denne gang er det [Camino Primitivo](#) med udgangspunkt i Oviedo, der skal prøves. Vi ved, den er ca. 320 km lang, den er godt skiltet og som en af de ældste vandreruter godt forsynet med overnatningssteder og gode muligheder for mad, både fra butikker og restauranter. Der findes et utal af gode ruter i Europa med lignende faciliteter, så modellen for turen kan udføres mange steder.

Vi har vandret sammen i mange år, og vi er nu ved at have fundet den ideelle form for os, og lysten til at dele ”opskriften” er stor, fordi det er muligt for stort set alle, der har lysten, men måske ikke modet til at binde an med det.

Eventyret er stort ved at kaste sig ud i noget uforudsigeligt uden præcis dag for returrejse, uden dagligt at skulle nå et bestemt mål. Fx hvis lysten eller vejret til at gå en dag ikke er der, behøver man ikke frygte, at en minutiøs planlagt rute går i stykker af den grund.

Når vi i vennekredsen fortæller om vore ture, mødes vi ofte med forestillingen om, at det må være meget strabadserende. 2-300 km eller mere er mere end de fleste lige kan se sig igennem. Vi vil gerne forsøge at flytte lidt på disse forestillinger, da der, især når dåbsattesten ældes, ofte opstår en frygt for ikke længere at kunne udfolde sig fysisk.

Det er en ærgerlig udvikling, dels fordi vandring er medvirkende til at man faktisk holder sig i form, dels er vandring et rigtig godt supplement til almindelig daglig styrketræning. Således kan man gå sig til store oplevelser, samtidig med at man holder sig i form, og derved giver sig selv en øget livskvalitet på flere parametre.

Godt forberedt

Forberedelse er vigtig. Selvom vi kun rejser ud med enkeltbillet og kun har forudbestilt første overnatning, er det ingenlunde sådan, at vi er uforberedte på resten af ruten. Den er gennemlæst, og således er vi nogenlunde forberedte på, hvor den er lidt hårdere og omtrentlige daglige distancer. Forberedelsen er vigtig mentalt. Man begynder at glæde sig fra starten, og det giver god motivation for lidt træning også inden afrejsen.

Selv er vi hhv. 63 og 70 år og har lært os, at den daglige motion og vedligehold af kroppen er essentiel for vores velvære. Har man en god grundform, kan man fint kaste sig ud i længere vandringer uden større fysiske forberedelser. Igen vigtigt at understrege at vandringer IKKE er et

spørgsmål om at gå hurtigt og langt hver dag – man går i det tempo og den daglige kadence, der passer en selv. Vi går mellem 15 og 30 km pr. dag og holder typisk en pause en dag om ugen. Her er ”Kindlen” (elektronisk bog-aggregat) god af have med.

Er man ikke rutineret vandrer, bør man forberede sig således, at man uden besvær kan vandre ca. 10 km på en dag. I denne periode kan den mentale forberedelse ske ved at søge ind på de utallige beskrivelser af forskellige vandreruter.

Her vil vi specielt anbefale

Frisfodspor.dk
Dvl.dk/vandring-i-udlandet
Dvl.dk/viden

På begge hjemmesider kan man finde inspiration til valg af ruter, tidspunkter og i det hele taget mange praktiske råd såsom daglige distancer, overnatningsmuligheder, pakkelister og udstyr generelt.

For ældre og urutinerede yngre har vi sammensat nogle anbefalinger til, hvordan man kan komme i gang med længere vandreture med rygsæk over flere dage.

De vigtigste forberedelser af fysikken på lang vandretur

Fødderne

Det vigtigste udstyr selvsagt er fødderne, som jo bruges til at flytte kroppen. Inden man starter længere gåture eller vandreture bør man få tjekket føddernes tilstand hos en fodterapeut. Negle, hård hud og ligtorne skal behandles. Ligeledes bør man søge en ortopædisk bandagist og få lavet aftryk af foden – rigtig mange med begyndende nedsænkning af forfod eller anden fejlstilling har behov for indlæg i sko. Man må ikke lade sig friste af at købe standardindlæg til vandreskoene, men bør sikre sig om indlæg er nødvendigt, og hvis det er, skal det passe individuelt, kun en bandagist kan give den rette vejledning her.

Husk, som medlem af DVL får du [20 % rabat hos Kaiser Sport på både fodtøj og ortopædi \(turledere får 25 %\)](#).

Træning

Hvis man har god grundform og kan gå 10 km på ca. 3 timer og jævnlige udfører styrketræning, kan man nøjes med at supplere med nogle vandreture iført de valgte vandresko og med rygsæk med ca. 6-7 kg ballast.

Er man på helt bar bund bør man forberede sig lidt bedre. Begyndende med styrketræning på lavt niveau – stigende over uger og måneder samtidig med at gåture over få kilometer bliver til vandreture på 10 km plus. Styrketræning modvirker skader ved at stabilisere ledbånd og led (knæ og ankler især).

UDSTYR

Her bør man overveje nøje hvad man køber:

Fodtøj

Det absolut vigtigste udstyr er fodtøjet. Nogle foretrækker støvler, kan være rigtig godt hvis man har tendens til at vrikke om eller bare gerne vil have støtten omkring anklen.

Udviklingen af nye og lette vandresko har fået de fleste til at vælge sko. Udvalget her er stort. Find en forhandler der ved noget om vandrefodtøj og som også kan give individuel vejledning. Det er ikke tilrådeligt at købe sko på tilbud, fordi de er billige eller af et anerkendt mærke. De skal ganske som indlæggene tilpasses individuelt. Generelt skal vandrefodtøj være 1 – 1 1/2 nummer større end normalt fodtøj.

På fx Kaisersport.dk kan man finde butikker og vejledning til både indlæg og sko. Fødder og fodtøj er de to vigtigste ting i forberedelsen til succesrige vandreture – det kan ikke nok understreges.

Rygsæk

Vælg en 30 liters rygsæk med gode indstillingsmuligheder (vi bruger Osprey), lær at indstille den korrekt, mest vigtigt er at spænde rygsækken ind omkring hoften så al vægten fra rygsækken bæres på hofterne og IKKE i skulderstropperne.

Skulderstropperne skal kun bære den vægt der skal til for at holde rygsækken ind mod kroppen, tyngden nedad bæres på hofterne.

Mht. vægt er tommelfingerreglen at den samlede vægt af rygsæk med indhold ikke overstiger ca. 10% af bærerens kropsvægt.

Vandrestave

Der er forskellige holdninger og opfattelser af disse. Selv vil vi ikke undvære dem. De giver mulighed for at aktivere flere muskler, de er brugbare som balancestøtte når underlaget er lidt løst, de forebygger foroverbøjet stilling i ryggen og er endvidere med til at give et rytmisk bevægelsesmønster, når man går ligeud af vejen.

Sørg for at anskaffe lette vandrestave som kan indstilles i højden. I nogle lufthavne tillades vandrestave ikke i håndbagagen, hvilket er værd at undersøge inden rejsen. Vi rejser udelukkende med rygsæk med indhold som håndbagage og tjekker derfor vandrestave ind som bagage, hvis de ikke må være i håndbagagen.

Beklædning

Der findes mange beskrivelser af pakkelister til vandreture (fx Friefodspor.dk). Generelt: køb vandretøj der er let og som tørrer hurtigt. Vi rejser med to sæt tøj således at det kan vaskes dagligt,

og tørre i løbet af natten (husk vaskepulver, flydende går ikke i flyet) (billede). Flere steder har vaskemaskine til rådighed. Vi tilstræber en samlet vægt af indhold i rygsæk på omkring 6-6,5 kg

Det giver plads til vand og madpakke oveni.

IT hjælpemidler

Med mobil telefon kan man klare sig uden fysiske kort og lignende. Følgende apps til Camino vandring er uundværlige i vores optik. Dem bør man gøre sig fortrolig med inden afrejse.

- Camino ninja
- Maps.me
- Google Maps
- Booking.com

Rejseform

Vi har fundet at en af de store frihedsgrader vi kan give os selv når vi tager afsted, er at bestille bare en enkelt billet. Den helt unikke fornemmelse iført fuldt vandretøj, at sætte sig i flyet med rygsækken som håndbagage, ingen returbillet og kun med første overnatningssted booket - det skal opleves. Det er den ultimative følelse af frihed og oplevelse af eventyr.

Overnatning

Måden vi foretager overnatningsbookninger er at tilpasse næste dags gå-distance til dagsformen. Vi booker næste overnatningssted når vi er fremme på dagens destination. Her anvender vi primært Booking.com eller apps knyttet til de specifikke ruter.

To krav til stedet for vores vedkommende er 1. tæt på ruten og 2. tæt på restaurant til aftensmad. Vi har aldrig oplevet ikke at kunne finde overnatning til næste dag!

Vi har også til gode at sove på sovesal i herberger, men talrige gode oplevelser fra herberger med private tosenstuer med eget bad og toilet. Her er naturligvis en prisforskel fra ca. 7-10 Euro pr person i sovesal, til 40-60 euro for eget værelse for to.

Mad

Slutteligt lidt om mad- og vandforsyning på ruterne. Ofte er overnatning med morgenmad eller den kan tilkøbes. Er det ikke muligt, starter vi dagen på en yoghurt, en banan og lidt mandler som brændstof, købt dagen før hos købmanden. Frokost, hvis ikke den indtages på en af de mange små cafeer langs ruten, består af et brød, et løg, en tomat en peberfrugt og en dåse fiskekonserves (tun, ansjoser eller sardiner) (billede). Det er blevet til legendariske frokoster med talrige fotos, det smager godt er enkelt og et højdepunkt på en dagsvandring. Aftenmåltidet indtages altid på restaurant eller herberget hvor en pilgrims middag inkl. vand og vin ofte kan købes for 10-12 Euro. Ellers er det spanske og Portugisiske køkken meget spændende at gå ombord i i de mange restauranter, der gavmildt spredes over ruten.

Vand

Generelt drikker vi kun vand fra flaske (nogen tapper vand fra kilderne) vi medbringer ca. 1 ½ liter vand pr person pr dag, lidt mere hvis der er store stigninger, eller det er varmt. Det er meget få etaper, hvor der ikke er mulighed for at købe vand (undersøg det inden afgang). Sveder man meget, er det en god ide at medbringe også køkkensalt for at erstatte salttab. Salt kan indtages i ½ liter vand tilsat ca. ½ spsk. salt.

Medicin

Selvfølgelig skal man medbringe sin egen medicin sammen med tandbørsten. Et godt råd er at medbringe loppefrøskaller, som er gode til at holde maven i gang. Kostændringer kan lede til træg mave. Vabelplastrer er også godt at have med, hvis der opstår vabler. Der findes Farmacia (apotek) i stort alle store som små byer langs ruter, hvor der er masser at såvel gode råd som produkter at få.

Afslutning

Skynd jer at komme i gang, enten som par eller alene. Man ser kun sjældent vandrere i flok, det er vanskeligt at finde samme gang kadence i flere dage i træk. De fleste, vi møder vandrer enten alene eller som par. Om aftenerne derimod samles man ofte spontant på ”den lokale” og spiser sammen.

Generelt skal man skabe sin egen vandreform, tempo og distancer. Værdien ved at vandre er på alle måder stor. Det giver tid til fordybelse i såvel sig selv som hinanden, tid til at snakke, spørgsmål der stilles, som man ikke nødvendigvis behøver besvare samme dag man får spørgsmålet.

For os er det hver gang et eventyr, vi kommer berigede hjem fra.

Hermed har vi forsøgt at dele lidt af vores erfaringer. Det bedste råd fra os er:

Prøv det! Det er aldrig for sent!