



TIPS OCH UTRUSTNING INFÖR VANDRINGEN

Upplevelsen av att vara ute på vandring i naturen kan bli ännu bättre om man har en bra utrustning. Olika typer av vandringsturer ställer olika krav på utrustningen. Nedan har vi sammanfattat några saker som kan vara bra för dig att ha med dig under de dagar som vi vandrar.

Skor

Du behöver ett par passande, bekväma skor. Det bästa är om skorna är väl ingångna innan resan, eftersom det är viktigt att du känner dig bekväm med att bära dem.

Oavsett svårighetsgraden på vandringen, bör sulan alltid vara av god kvalitet, det vill säga att de ska vara väl anpassade för våt eller ojämn mark. Välj helst ett par skor som ger stöd för fotled och som har stötdämpande sulor för att förhindra skador.

Ryggsäck

Du måste ta med en ryggsäck för att bära de saker du behöver under vandringarna. Exempelvis tröja, regnrock, vattenflaska m.m. För din bekvämlighet, är det viktigt att du väljer en bra ryggsäck. Den bör vara robust med vadderade hängslen och i ett starkt och vattentätt tyg. Observera att inga bärhjälp tillhandahålls.

Kläder

Utrustningen för en vandring bör nödvändigtvis innefatta:

- Underställ som passar för den planerade vandringen
- Lätta, snabbtorkande byxor
- Varm tröja eller fleecejacka
- Regn poncho eller regnjacka
- Hatt eller keps
- Tunna handskar

Urustning

Glöm inte att ta med:

- Solglasögon
- Solskyddsmedel
- Litet personligt första hjälpen kit, såsom plåster och tvättservetter
- Vattenflaska
- Toalettpapper

Övrigt

- Om du har något personligt föreskrivet läkemedel, bör även detta medtas.

Första hjälpen låda

Din vandringssguide kommer att ha med sig ett första hjälpen kit för varje vandring.