

Vandrerejser for singler – 10 gode råd til den perfekte vandretur som single

Kom ned i gear med en vandrerejse. Vi lever i dag i en tid, hvor mange af os lever stadig mere og mere hektiske liv og har travle hverdage. Mange af os lever også liv, hvor vi har meget lidt kontakt med naturen og bruger størstedelen af vores liv inde i (de også skønne) byerne. Skab et afbræk fra hverdagen, kom ud i naturen og mærk den friske luft og de smukke landskaber med en vandrerejse for singler.

Hvad kan vandreferier for singler?

Vandreferier for singler handler ikke om dating og kærlighed, men er til gengæld et tilbud til dig, der rejser alene og ønsker at rejse med en gruppe af rejsemakkere. Med en vandreferie for singler møder du nye mennesker i alle aldersgrupper, du får et afbræk fra hverdagen, socialt samvær med nogen, du med garanti har noget tilfælles med, en god og positiv oplevelse og muligvis nye relationer og venskaber, som rækker videre udover rejsen.

1. Nyd roen på en single-vandreferie

Noget af det skønneste ved [vandrerejser](#), at man kommer helt ned i gear samtidigt med, at man bruger sin krop og får nye indtryk. Nyd det afbræk fra hverdagen, som en vandrerejse er. Kig på naturen, på omgivelserne, på de mennesker du møder, og på den kultur eller det lokalsamfund du bliver en del af.

2. Sænk forventningerne til, at alt skal være perfekt på din vandreferie for singler

Når man glæder sig meget til noget, kan man indimellem skrue forventningerne så højt op, at uanset hvor god en vandretur er, så kan den umuligt leve op til de forventninger, man havde på forhånd. Sænk derfor forventningerne. Intet er perfekt, og du vil helt sikkert møde små bump eller udfordringer på vejen. Lad ikke dette ødelægge din vandretur, dit humør eller din oplevelse. Hvis man på forhånd har besluttet sig for, at man ønsker at have en god vandretur, og man vil gå positivt til de udfordringer der opstår, så kan din vandretur ikke blive andet end god.

3. Vær dig selv på din single-vandrerejse

Når man rejser selv i en gruppe med andre mennesker, er det vigtigt, at man er tro mod sig selv. Selvfølgelig ønsker man at skabe gode forbindelser, som man kan snakke med på turen og måske endda også efterfølgende. Det er dog vigtigt, at du ikke påtager dig en rolle, som i virkeligheden ikke er dig. Vi slapper ikke af, når vi udgiver os for at være en anden, end vi i virkeligheden er. Derfor vil du komme hjem i mere udmattet og drænet stand efter en længere tur, hvor du ikke har hvilet i dig selv.

4. Vær åben på din vandrerejse for singler

Vær åben overfor de nye mennesker, du møder. På singlerejser vil du ofte møde mennesker fra alle aldersgrupper. Nogle vil være i 20'erne og andre i 90'erne. Selvom det umiddelbart ved første øjekast kan ligne, at I ikke har meget tilfælles, så vil man altid kunne finde noget at være

fælles om, hvis man er åben og giver det en chance. For eksempel har alle deltagende på vandreferier ofte det tilfælles, at de elsker naturen, elsker at vandre og bruge deres krop, og trænger til eller nyder at komme ned i gear.

5. Forbered dig hjemmefra til din single-vandretur

Vær forberedt på, hvad rejsen indebærer, hvor langt du skal vandre, hvor mange andre mennesker du skal være sammen med, hvilket udstyr du vil få brug for, og hvordan vandreruten er. Når du er forberedt på forhånd, har du også nemmere ved at takle turen som helhed, men også de bump og udfordringer der måske kommer. Forberedelse og planlægning giver ro og overskud i hovedet, så du kan slappe mere af og være tilstede i nuet. Sørg for sko, der ikke gnaver, en rygsæk som sidder ordentligt og gode shorts eller bukser, som ikke strammer eller kravler op.

Fakta

Vandreture er en god måde at komme ud og få motion på. Hvis man ikke er vant til vandreture, kan man med fordel starte op med nogle mindre ture på 30 minutter for at komme i gang.

6. Hvil i, at der altid er hjælp at hente på din vandreferie for singler

På vandrerrejser arrangeret af Tid til ro vil der altid være dansktalende rejseledere med på turen. Rejselederne sørger for, at de rejsende får en god oplevelse, og de kan hjælpe i de situationer, hvor det bliver nødvendigt. Du kan derfor sagtens slappe af og hvile i, at der er styr på tingene. Når du slapper af, bekymrer dig mindre og hviler i situationen, vil du også have større mulighed for at nyde turen og være tilstede i nuet.

7. Sørg for at opbygge en god grundform til din single-vandretur

Vores vandrerrejser foregår altid i et langsomt og afslappende tempo, og der findes både vandrerrejser for begyndere og let øvede. Det ændrer selvfølgelig ikke på, at du skal vandre på rejserne. Gå derfor små ture hjemmefra, så du får gået dine sko til, får vænnet din krop og dine fødder til at gå længere distancer. Få også fornemmelsen af at gå med længere ture med rygsæk. På den måde kan du i stedet koncentrere dig om naturen og selve oplevelsen på rejsen.

8. Husk på, at andre også er på udebane, når de er afsted på en single-vandreferie

Du kan måske opleve at blive udfordret eller presset undervejs, og det kan måske være svært at indrømme eller sige højt, når du rejser med en gruppe af mennesker, som du ikke kender på forhånd. Husk dog, at de andre, du rejser med, også er på udebane. Nogle af de andre har måske tænkt de samme tanker, som du har. Der er ingen skam i at være udfordret, og der er heller ingen skam i at spørge om hjælp.

9. Hav kontaktinformationer med på pårørende når du skal på en vandreferie for singler

Når du rejser med en gruppe af mennesker, som du ikke kender på forhånd, er det en god idé at have kontaktinformationer på dem derhjemme med. Rejselederen eller de andre kan kontakte dem derhjemme, hvis der skulle blive behov for det. Selvom man altid håber på og regner med, at tingene går, som de skal, så er det altid en god idé at være forberedt på det uforudsete. Det giver også en indre ro, at man ved, hvad der skal ske, hvis tingene går skævt, så du ikke behøver bekymre dig om den del.

10. Nyd tiden alene på din vandrerrejse for singler

Det kan måske føles udfordrende eller skræmmende at rejse afsted alene. Måske ser du omvendt frem til at komme afsted på egen hånd. Uanset hvad så sørg for at nyde din tid alene. Mange er ofte omgivet af mange mennesker til daglig på arbejdspladsen eller i de kredse, hvor vi færdes. Når vi er alene, så får vi mulighed for eftertænksomhed, stilhed, tid til tanker og ro og mulighed for at mærke os selv på en ny og måske uvant måde. Det er gavnligt for alle indimellem at opleve alenetid og tage sig tid til bare at være sig selv.