

Vandreferie for begyndere –10 gode råd fra eksperterne

Når vi vandrer, kommer vi i kontakt med os selv, vores krop, med naturen og også med vores tanker. Det er derfor utrolig sundt for både din krop og dit hoved at vandre. Med en vandrerrejse kan du skabe et tiltrængt afbræk fra en travl hverdag. Vandreture er på en gang både langsommelige og aktive, og på vandreture oplever vi måske sider af os selv, vores vandremakkere eller naturen, som vi ikke var opmærksomme på før.

Du kan både vandre alene eller sammen med en eller flere makker. Uanset hvad du vælger, kan vi næsten garantere, at du vil komme hjem med fornyet energi, nye og gode oplevelser, ro og en naturlig og rar træthed i både krop og hoved.

Vandreferie for begyndere: Sådan kommer du i gang

Det er fantastisk for både krop og sind at vandre. Stort set alle kan være med til at vandre, hvis de forbereder sig lidt på forhånd. Vi har derfor samlet 10 gode råd til begynderen, der gerne vil i gang med at vandre.

1. Træn din grundform på forhånd hvis du skal på vandreferie som begynder

Øv dig i at gå ture i dit lokalområde. Selvom vi går hver eneste dag, er det måske ikke så ofte, at du går længere distancer. Det er vigtigt, at du træner din fysik, men også dit indre liv til at gå længere ture. Det er ærgerligt at bruge turen på at have ondt i fødderne, fordi de ikke er vænnet til at skulle gå. Du skulle i stedet kunne koncentrere dig om at nyde oplevelsen.

2. Hav det rigtige udstyr med på din vandreferie som begynder

Sørg for at have styr på det basale udstyr. Det er for eksempel vigtigt, at du har gode vandresko og strømper. Skoene skal gås til på forhånd, så de ikke gnaver eller klemmer, når du er afsted på vandrerjensen. Strømperne skal testes, så du er sikker på, at der ikke er irriterende sømme, der gnaver, eller at strømperne er for kolde eller for varme.

3. Øv dig i at gå med rygsæk når du skal på vandreferie som begynder

Det er måske sjældent, at du går med rygsæk til daglig. Det vil du skulle, når du vandrer. Det er derfor en god idé at gå nogle ture, hvor du har rygsæk på. Både så du kan få fornemmelsen af, hvordan det føles, men også så du kan mærke, om du har valgt den rigtige rygsæk til turen.

4. Pak let når du skal på begynder-vandreferie

Når du vandrer, skal du bære hele din oppakning på ryggen. Det er derfor en god idé ikke at pakke for meget. Tænk realistisk, og spørg dig selv, hvad du reelt vil få brugt. Spørg også dig selv om du kan undvære nogle af de ting, som du første havde tænkt dig at pakke. Tænk også i ting med flere funktioner. For eksempel kan en varm og blød trøje både hjælpe til at holde varmen i dag- og aftentimerne, mens den kan virke hovedpude om natten, hvis du folder den sammen.

5. Husk at drikke vand når du er på begynder-vandreferie

Selvom man ikke nødvendigvis føler sig meget fysisk presset, så er det vigtigt at bevare en god væskebalance. Selvom du ikke nødvendigvis decideret sveder, som du ville gøre på en løbetur, så forbruger du meget energi og væske, når du vandrer. Hav en vandflaske ved hånden, som du kan fylde op ved jeres stop.

Fakta

Det kan være en god ide at have dit udstyr i orden når du skal på vandretur. Et par gode sko og det rigtige undertøj vil være til stor gavn. Derudover er det vigtigt at tage sig god tid.

6. Sørg for at holde et stabilt blodsukker på din vandrerrejse som begynder

Sørg for at holde et stabilt blodsukker, så du ikke pludselig går kold på turen. Hav små, lettilgængelige og letoptagelige snacks ved hånden. Det er ikke en god idé at spise slik eller chokolade. Dit blodtryk og din forbrænding vil hurtigt stige voldsomt af slik og chokolade, og bagefter at dale hurtigt igen. Det vil resultere i, at du bliver træt. Sørg i stedet for at holde dit blodsukker stabilt ved løbende at spise mad. Hvis du går kold, kan du spise lidt tørret frugt eller et stykke franskbrød. Det vil også hjælpe på dit energiniveau.

7. Orienter dig om vejret, og tag forbehold for årstiden når du skal på begynder-vandrerrejse

Det er vigtigt at være klædt rigtigt på. Brug tid på at orientere dig om vejrudsigten på destinationen på forhånd. Skal du have en vindtæt jakke og varme bukser, lette og luftige sommerbukser eller hue og vanter med?

8. Medbring udstyr til vabler når du skal på vandrerrejse som begynder

Der er nok stor sandsynlighed for, at du kan opleve at få vabler på turen. Du kan også få vabler, selvom dine sko er gået til. Sørg for at have et vablekit med, så du kan behandle og håndtere dine vabler på turen. Vabelplaster og en spids genstand til at kunne punktere eventuelle væskefyldte vabler er alfa og omega. Vabler kan hurtigt sætte en stor stopper for vandrerens festligheder.

9. Husk at strække ud når du er begynder-vandrer

Mange er måske ikke opmærksomme på, at det er en god idé at strække ud, når man har vandret. Deter det dog ikke desto mindre. Du bruger mange muskler i din krop og særligt i dine ben, når du vandrer. Når du er på en vandrerejse, hvor du skal vandre flere dage i træk, er det selvfølgelig en stor fordel, at dine ben er friske til at kunne gå dagen efter. Sørg for at strække ud, så du minimerer muskelsmerter og ømme og stive ben.

10. Træn din ryg inden din begynder-vandreferie

Du bruger ryggen meget, når du vandrer. Især også, fordi du bærer rygsæk. Det er ubehageligt og begrænsende at have ondt i ryggen, og derfor har du stor fordel af at træne din ryg på forhånd. Lav øvelser, som kan hjælpe dig til at styrke din ryg i tiden op til din vandrerejse. Du kan finde inspiration til øvelser på Google eller YouTube eller i dit lokale fitnesscenter.