

# Vandreferie for seniorer – 10 gode råd til den perfekte ferie

Der er noget fantastisk ved at opleve naturen, uanset hvilken alder vi har. Naturen giver os fornyet energi, giver os en indre ro, og så er naturen både smuk og betagende. Naturen er fantastisk, fordi den på en måde er både foranderlig og konstant. Der er noget livsbekræftende ved at se bladene bevæge sig i vinden og solen skinne fra en smuk himmel.

En vandrerejse er oplagt, hvis du vil ud at mærke naturen. En vandrerejse er også oplagt for mennesker i alle aldersgrupper.

## Vandring er ikke forbeholdt en bestemt aldersgruppe

Du bliver aldrig for gammel til at vandre, og vandring er ikke forbeholdt nogen bestemt aldersgruppe. Hos Tid til ro kan du både deltage i begynder-vandrerejser og vandrerejser for let øvede. Tempoet foregår altid på et niveau, hvor alle kan være med.

Vi har samlet 10 gode råd til, hvordan du får en perfekt vandreferie som senior. Med forberedelse og planlægning kan man nemlig nå langt. Læs med her på siden:

### 1. Forbered jer godt på jeres senior vandreferie

Sørg for at være forberedt på det, der venter. Køb et par gode vandrestøvler. Sørg for at gå dem til på forhånd, så de ikke gnaver på turen. Hav praktisk og behageligt tøj på, som passer til vind og vejr. Øv dig i at gå med rygsæk, så følelsen ikke er uvant, og så din ryg ikke bliver træt. Dan dig et overblik over den vandrerute, du skal igennem. Jo mere forberedte vi er på det, der venter, jo bedre er vi i stand til at være til stede i nuet og nyde turen, når vi endelig er afsted.

### 2. Opbyg en fysisk grundform, som kan klare en vandreferie for seniorer

Sørg for at gå længere ture i tiden op til din vandreferie. Så bliver din krop både stærkere og bekendt med at skulle gå længere distancer. Det handler om at have en god grundform, så du ikke skal have besvær med ømme fødder, trætte ben eller en overbelastet ryg. Lav øvelser hjemmefra, som styrker din ryg, gå nogle ture med oppakning, og sørg for at strække ud. Så sikrer du dig, at din krop er klar til at klare den kommende vandrerejse for seniorer.

### 3. Sæt et realistisk succeskriterium for din senior-vandrerejse

Sæt et kriterium for, hvornår din dag eller din tur har været en succes. Det handler ikke om at komme hurtigst igennem ruten. Er det en succes i sig selv, at du gennemfører, at du får frisk luft og set og mærket naturen, eller at du oplever socialt samvær med andre vandrere?

## 4. Vær bevidst om dine begrænsninger, og spørg om hjælp på din senior-vandreferie

Der er ingen skam i at erkende sine begrænsninger eller spørge om hjælp. Hvis du ved, at du har besvær ved at gå i ujævnt terræn, er det bedre at bede om en hånd eller en arm til støtte end at komme galt afsted. Hvis du vandrer med andre, vil I helt sikkert have noget hver især, som I kunne bruge lidt hjælp til. Det er skønt at kunne hjælpe hinanden. Hvis du har brug for en hånd til støtte, kan det være, at andre har brug for hjælp til noget andet, som du kan hjælpe ekstra med.

## 5. Tænk praktisk på din senior vandretur

Sørg for at tænke praktisk, når du pakker. Du skal passe på med at pakke for meget. Du skal selv kunne bære hele din oppakning på ryggen. Det kan hurtigt blive hårdt for ryggen og hele kroppen, hvis du skal bære en tung oppakning. Pak let, og lad alt unødvendigt og overflødigt blive derhjemme. Du skal huske, at der er forskel på at løfte en rygsæk i få minutter og på at bære rundt på den en hel dag.

## Fakta

Der er mange fordele ved at være på en aktiv ferie, da det er en god måde at få motion på og møde andre mennesker. Det kan være med til at give en høj kvalitet i livet.

## 6. Sæt delmål for din vandreferie som senior

Hvis du rammer den famøse mur, eller distancen eller ruten føles uoverskuelig, kan du dele den op og sætte delmål. Det kan være nemmere at komme igennem en større udfordring, hvis du sætter dig små delmål, som du kan overvinde et efter et. For hver succesoplevelse og delmål, du kommer i mål med, jo mere energi og motivation vil du få for at lykkes med det næste også.

## 7. Husk at spise og drikke godt som senior på vandreferie

Det er vigtigt at holde et stabilt blodsukker og en god væskebalance. Sørg for at spise og drikke løbende over dagen. Når vi er fysisk pressede, kan det virke uoverskueligt at klemme en bid mad ned, eller også kan det være fristende at springe måltidet over. Særligt hvis du for eksempel oplever at have kvalme. Det er dog aldrig en god idé, og du skal huske, at du har brug for at indtage noget energi, hvis du skal bruge energi.

## 8. Vær forberedt på, hvad du gør, hvis der skulle opstå uforudsete hændelser på din senior-vandreferie

Man håber selvfølgelig altid på, at alt går som smurt, og det kan det i mange tilfælde også gøre. Alligevel er det en god idé at være forberedt på, hvad man gør, hvis der skulle opstå en uforudset situation. Er der for eksempel nogle bestemte telefonnumre, I skal have med, som I

kan ringe til, hvis I får brug for hjælp? Det er også en god idé at have et lille førstehjælpskit med i form af vabelplaster, plaster, lidt gazebind, renseservietter og en saks. Hvis du er afsted på en vandrerrejse gennem Tid til ro, vil der altid deltage dansktalende rejseledere på vores vandrerrejser. Rejselederne vil være i stand til at hjælpe jer, hvis der skulle blive behov for det.

## 9. Overvej vandrestave eller noget at støtte dig til når du skal på en senior-vandreferie

For nogle kan det være en hjælp at have noget at støtte sig til. Det kan for eksempel være et sæt vandrestave, eller du kan starte turen ud med at finde en stor kæp, hvis du er mere til den slags. Når du har noget at støtte dig til, kan du bedre holde balancen på de mere ujævne steder. Du skal dog også huske, at du bruger lidt ekstra energi, når du bærer på vandrestave og bruger armene på den måde.

## 10. Tørt tøj til at skifte med på din vandrerrejser for seniorer

Du kan opleve at blive våd, hvis det regner, hvis du på en eller anden måde kommer i kontakt med vand, eller hvis du sveder. Det kan hurtigt blive koldt og ubehageligt at have vådt tøj på, så det er en god idé at have lidt skiftetøj med. Husk ikke at pakke for meget. Du skal selv bære din oppakning i en rygsæk, men et par tørre strømper og et ekstra sæt af det inderste lag (for eksempel langt uldundertøj) er som hovedregel en god idé at medbringe.