

vandra



Utrustning

www.vandra.se

0430 - 620 21

vandra@vandra.se

Utrustning

Det är fler som tar med sig för mycket än för lite. Ett nyckeltal för en behaglig vandring är att du bär max 10 % av din kroppsvikt eller ca 7 – 10 kilo. Glöm inte att det går att komplettera viss del av utrustningen på plats, om du glömmer något. Det viktigast är att ha bra, väl ingångna vandringskängor eller rejäla vandrings skor. Detta är oftast det svåraste att hitta och dessutom kan det orsaka en hel del obehag under vandringen om du får skoskav.

Har du bagagetransport inkluderad i ditt arrangemang kan du med fördel packa i en vanlig resväska, vilken du skickar mellan övernattningarna. Under vandringarna har du en liten ryggsäck med plats för t.ex. regnkläder, regnskydd ryggsäcken, vantar, keps/mössa, varm tröja, extra strumpor, vattenflaska, matsäck, termos, första hjälpen, reseförsäkringspapper, värdehandlingar, kontanter, toapapper, våtservetter, kamera, pilgrimspass, sittunderlag, karta och ledbeskrivning.

Innehåll

Packlista	1
Ryggsäck	2
Kängor	6
Kläder	9
Regnkläder	12
Försäkring & Skydd	15
Färdhandlingar	15
Ekonomi	16
Hygien	16
Dokumentation	17
Elektronik	17
Övrig utrustning	17

Packlista

Nedan har vi, utifrån vår erfarenhet, sammanställt vad som kan vara bra att ta med sig på en vandring. Naturligtvis varierar utrustningsbehovet beroende på land och vilken typ av vandring du ska genomföra. Se därför listan som en rekommendation som du utgår från och sedan anpassar till just din situation.

Ryggsäck

- Ryggsäck
- Regnskydd till ryggsäcken

Skor

- Vandringskänga eller sko
- Sandal/lätt gymnastiksko

Kläder

Beroende på var du ska vandra behövs olika typer av kläder, kontrollera klimatförhållanden i broschyren som du hittar under respektive program.

- Packpåsar (har du inte speciella packpåsar fungerar det bra med vanliga plastkassar)
- Byxor/Zip-off byxa
- Shorts
- Regnkläder
- Fleece-tröja eller ylletröja.
- Underställ
- T-shirt
- Sockor/strumpor
- Underkläder
- Mössa/keps/hatt
- Vantar

Försäkring

- Reseförsäkringspapper
- Europeiskt Sjukförsäkringskort

Skydd

- Myggmedel
- Solskydd
- Solglasögon
- Första hjälpen

Färdhandlingar

- Pass

- Biljetter och kvitto E-biljetter
- Voucher och resplan
- Guidebok/Ledbeskrivning med karta
- Ev. pilgrimspass

Ekonomi

- Valuta
- Kreditkort, kod och telefonnummerspär

Hygien

- Handtvättmedel/tvål
- Tandborste, tandkräm och schampo
- Toapapper och våtservetter

Dokumentation

- Kamera
- Anteckningsblock och penna

Elektronik

- Mobiltelefon och laddare
- Powerbank
- Adapter
- Telefonnummer till spärr av simkort

Övrig utrustning

- Vattenflaska eller vattenpåse
- Gåstavar eller stav
- Fickkniv
- Ficklampa/Pannlampa
- Sittunderlag
- Termos
- Lunchlåda
- Kompass/GPS

Ryggsäck

Njut av vandringen med rätt ryggsäck!

För att göra din vandring njutbar behöver du en ryggsäck som sitter fint, inte skaver och som är praktisk. Idag finns det obegränsat med ryggsäcksmodeller att välja mellan vilket både underlättar för dig men som även kan vålla problem. Att hitta en modell som funkar till precis allt, från fjällvandring med tält till dagsturer, är nästintill omöjligt. Den perfekta allroundryggsäcken existerar inte! Däremot är det inte särskilt krångligt att hitta den optimala ryggsäcken för just ditt planerade äventyr.



Innan du ger dig av till friluftsbutiken för shopping bör du tänka igenom dina behov. Vilken volym passar bäst för ändamålet? Vilka detaljer och funktioner ska din ryggsäck ha? I våra vandringsspaket ingår bagagetransport mellan övernattningarna så du behöver inte en stor ryggsäck med plats för all din packning. Oavsett storlek är det dock viktigt att du trivs med din ryggsäck.

Hur stor ska min ryggsäck vara?

Beroende på vad du har tänkt ha din ryggsäck till så behöver du mer eller mindre volym. Vilken typ av saker ska du packa och hur länge/långt ska du vandra? För en vandring med bagagetransport mellan övernattningarna eller kortare dagsturer, räcker det utmärkt med en ryggsäck som har en volym på 20 – 40 liter. Sträva alltid efter en ryggsäck med mindre volym! Ju större du väljer desto lättare är det att du tar med dig onödiga saker som väger.

Mäta rygg längden

Använd ett måttband och be någon hjälpa dig med mätningen. Börja mätningen vid det lilla utskottet på nacken. Sätt sedan dina händer i midjan i höjd med höftbenskammen med tummarna pekandes in mot ryggraden. Mät sedan avståndet från nacken, längs med din ryggrad, ner till den tänkta linje som bildas mellan dina tummar.

Bärsystem och höftbälte

De flesta ryggsäckarna av lite bättre kvalitet är försedda med ett justerbart bärsystem som kan anpassas till efter dig. Ett justerbart bärsystem ger dig möjlighet att göra justeringar inför vandring och under vandring. Du bör kunna justera axelremmar, toppstramare, bröstrem, kompressionsremmar samt höftbälte. Med ett justerbart system kan du skapa stabilitet, flexibilitet och bra viktfordelning. Dessutom ger dig det möjlighet att fördela om belastningen mellan axelremmar och höftbälte under vandringen.

Ryggsäcken bör även vara försedd med ett stoppat höftbälte som vilar mot höften för att avlasta och inte skava. Undvik mindre och enklare ryggsäckar som är försedda enkel form av höftrem, det blir ofta obekvämt och risken för skav är stor.

Många modeller av både större och mindre modell har avtagbart höftbälte. Detta kan

vara en fördel om du reser med din ryggsäck eller vill ha den i vardagen och ändå aldrig knäpper bältet.

Ventilerande rygglatta

Flera och fler mindre ryggsäcksmodeller har ventilerad rygglatta, vilket innebär att ryggsäcken vilar mot ett ventilerande nät istället för direkt på ryggen. Fördelen med en ventilerad rygglatta är att du får en genomströmning av luft mellan din rygg och säcken, med mindre svettkänsla. Notera dock att nackdelen blir att ryggsäcken blir lite krångligare att packa samt att vikten kommer längre ut från kroppen.

Damryggsäckar

Idag finns det många damryggsäckar som är anpassade för kvinnor. De är ofta något kortare i rygg längden och har ett bärsystem som är format efter de kvinnliga kroppsformerna. Något smalare mellan axlarna, axelremmar som är skurna så att de inte hamnar över bysten och ett höftbälte som är vinklat. Är du en kort och smal kille och har svårt att hitta en unisexryggsäck som passar? Då kan en dammodell vara ett alternativ.

Vattentät ryggsäck

Vattentätt eller inte? Den självklara fördelen med en vattentät ryggsäck är givetvis att du aldrig behöver oroa dig för att din packning ska bli blöt. Dessutom är de vattentäta varianterna oftast något rejälare i väven vilket gör att de blir mer slitstarka. På minussidan ligger att de oftast är något tyngre och många gånger saknar utvändiga fickor. Att hålla innehållet i ryggsäcken torrt löser du annars smidigt med vattentäta packpåsar eller ett regnskydd.

Regnskydd

Moderna säckar är belagda för att stå emot regn, men vatten kan tränga in via sömmar och dragkedjor. Komplettera därför gärna med ett separat ryggsäcksregnskydd, om detta inte redan finns på säcken. På de ryggsäckar som har inbyggt regnskydd finner du det ofta i botten av säcken.

Öppningar och lock

Front-, topp- och/eller bottenmatning? Topplock eller rullstängning? Alternativen hur du kommer åt din packning är många. Frontmatade ryggsäckar är en favorit hos många. Du kommer lätt åt din packning och kan smidigt ta ut en sak som ligger långt ner i ryggsäcken.

Ett topplock fungerar som en extra ficka och på många modeller kan du förvandla locket till en midjeväska. Praktiskt om du exempelvis ska göra en topptur och endast behöver ha med dig det mest nödvändiga. Är topplocket dessutom flytande, dvs höj- och sänkbart, har du tillgång till ett extrautrymme under locket. Fördelen med rullstängning och färre öppningsalternativ på din säck är att du får en tätare säck med färre svaga punkter.

Alltför många fack på en ryggsäck kan göra att det blir klurigt att komma ihåg var man har lagt sina saker. Ett fack för blöta kläder med avrinningshål i botten är en klar fördel när du vandrar i växlande väder.

Tillpassning av ryggsäcken

När du väl valt en ryggsäck som du vill testa skall du ställa in den enligt följande:

Börja med att lossa alla remmar.

Packa och komprimera säcken på det sätt du vill.

Ta på säcken, placera och justera avbärarbältet så att det sitter bra.

Justera axelremmarna.

Finjustera med topp och sidostramare och bröstrem

1. **Topplock:** Ett topplock kan ofta justeras och skall inte påverka dina möjligheter att titta upp.
2. **Kompressionsremmar:** Tajta upp säcken om den inte är fullpackad med hjälp av kompressionsremmarna. I dessa kan också utrustningsdetaljer fästas.
3. **Toppstramare:** Toppstramaren är den justerbara rem som fäster i axelremmarna och ryggsäckens topp. Dessa fördelar vikten över axlarna och justerar säckens avstånd från ryggen.
4. **Axelremmar:** Var uppmärksam så att inte remmarna ligger mot din nacke och trycker. Axelremmarna får heller inte vara för brett placerade. Kontrollera även så att remmarna klarar tung packning och inte viker sig vid belastning.
5. **Bröstrem:** Bröstremmen hjälper till att justera avståndet mellan axelremmarna. Remmen skall kunna justeras upp och ner och bör inte sitta tajt. Många väljer att inte använda bröstremmen eftersom den ofta påverkar ventilationsmöjligheterna.
6. **Höftbältet:** Avbärarbältet skall vila på höfterna och överföra vikten på skelettet. Kontrollera så att bältet kan spännas tillräckligt, i synnerhet om du är smal och lång.

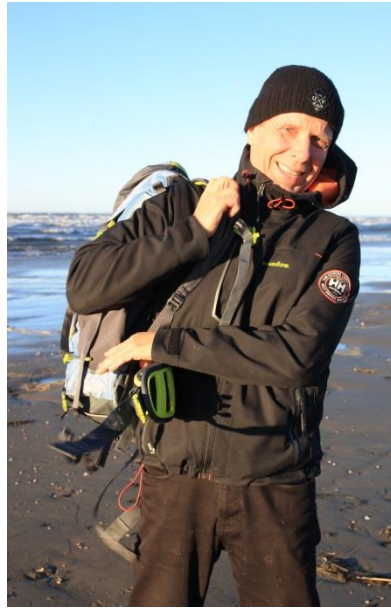


Om möjligt testa ryggsäcken med packning, 5 – 10 kilo, i butiken innan du gör ditt köp. Är ryggsäcken tom känns de flesta modeller bra på ryggen.

Packa ryggsäcken

Sträva alltid efter att minimera packningen, ta bort alla saker du eventuellt kan behöva. De flesta packar på tok för mycket som kan vara "bra att ha". Gram blir snabbt till kilon! Det bästa är om du får plats med all packning i ryggsäcken och därmed slipper fästa något utanpå. Då blir det lättare att fördela vikten, packa rätt och få ryggsäcken att sitta bra. En ryggsäck sitter alltid som bäst när den är välfylld. Om du använder en säck som egentligen är lite för rymlig för din packning, kan du komprimera den och på så sätt få den att sitta bättre och bli lättare att bära. Tänk då på att komprimera i botten först, innan du stoppar i din packning. På så sätt undviker du att alla saker hamnar i botten och att tyngdfördelningen därmed blir fel. En felpackad ryggsäck kommer att kännas tung! För vandring utmed leder och i enklare terräng skall du packa det tyngsta högst upp i säcken och mot ryggen. Tyngdpunkten hamnar högt och säcken blir därmed enklare att bära.

I kuperad och ojämn terräng som ställer krav på god balans gäller det att få ner tyngdpunkten. Det gör du genom att packa tunga saker långt ner i säcken mot ryggen. Vassa och hårda utrustningsdetaljer packas med den vassa delen mot fronten, både för komforten och för att minska skaderisken. Placera mjuka saker mot ryggen för att göra säcken så bekväm som möjligt. Regnkläder, vattenflaska, kamera och lunch bör placeras lättåtkomligt. Använd färgade packpåsar för att göra det enklare att hitta rätt i säcken.



Med rätt ryggsäck blir vandringen så mycket roligare!

Kängor

Ta hand om dina fötter!

Att välja rätt kängor är inte alltid det lättaste, och vi får ofta frågor om just detta. Vad ska jag ha för skor på mig? Går det bra med vanliga gymnastiskor?

Vi rekommenderar alltid våra vandrare att välja kängor / skor med omsorg. Att man utan problem kan vandra en lång tur i hemmiljö med sina

gymnastiskor behöver inte betyda att det fungerar lika bra längs vandringsleden. Det är ofta flera långa vandringsdagar efter varandra, och har man inte bra skor eller kängor så är det lätt att få problem med fötterna efter ett par dagar.



Vandringskängor

Bra, väl ingångna vandringskängor eller vandringskor är en vandrars viktigaste utrustning. Dåligt utprovade skor/kängor är den vanligaste orsaken till fotskador. Dina skor/kängor bör vara så långa att hela foten, sula och två par strumpor får plats i dem då du går. En fingersbredds utrymme framför tåspetsen är lämpligt då fötterna sväller vid värme och belastning. Skon/kängan bör också vara så bred att tårna inte pressas mot varandra. Tänk på att om hälkappan är för lös så får du lätt skavsår. Sulan bör vara tjock, kraftig och mönstrad. Komplettera gärna skorna vintertid med damasker.

Skorna ska sitta stadigt, ge stadga i sidled men inte hindra böjligheten framåt. Undvik täta skor.

Tips: Försvarets hudsalva används vid t ex skavsår och förhårdnader. Ha gärna talk i strumporna som absorberar och minskar svett.

För att undvika skoskav använder många två strumpor/sockor i kängorna (undantag från regeln finns dock så prova dig fram). Viktigt att du går in dina kängor med strumpor/sockor du tänker använda. Vattentäta kängor med rejäla gummisulor är att när du skall vandra i England.

Planera alltid in att du reser med vandringskängorna på dig för att undvika problem när bagaget inte kommer fram.

Vandringskänga eller vandringssko?

Har du inte redan ett par väl ingångna vandringskängor som du trivs med utan planerar att köpa nya följer här några råd.

I dag finns förutom de traditionella vandringskängorna även lätta vandringskor att köpa. För att veta vilken typ av sko eller känga du skall köpa behöver du veta svaret på två frågor:

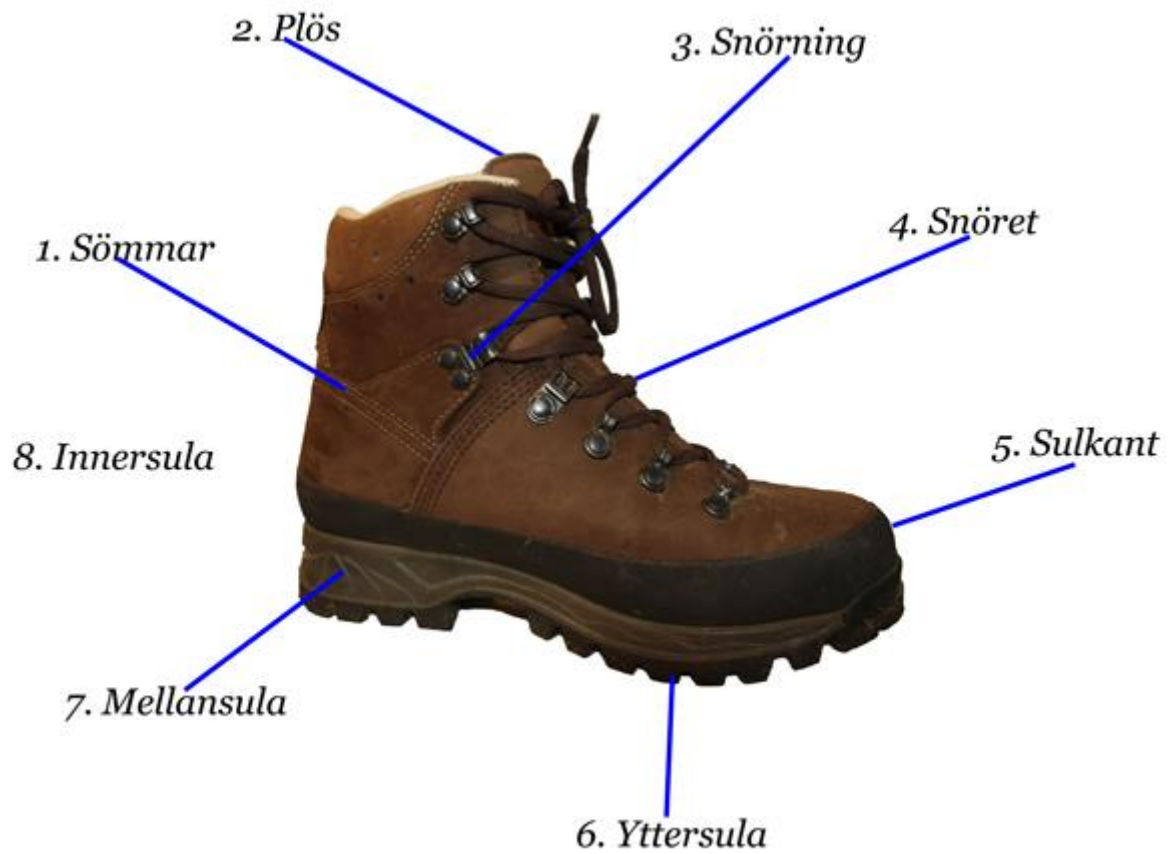
- Vilken typ av terräng skall du gå i?
- Hur mycket packning skall du bära?

Den lätta vandringskon är bra när man går med lätt packning och i lätt terräng. Vandringskon passar bra för kortare vandring på väg eller väl underhållen stig. Så snart stigen är lerig, stenig eller stigen har större vattenpölar är en vandringskänga att föredra. Kängan klarar i regel vatten och ger ett bra stöd för vristen, vilket inte en vandringsko i de flesta fallen gör. Planerar du att göra flera vandringar i olika typer av terräng och vill ha en känga som klarar det mesta och får en lång livslängd skall du välja den traditionella kängan.

Att tänka på när du köper kängor

Besök en eller flera butiker som är specialister på friluftsutrustning, rådfråga och prova till dess att du hittar din rätta sko. Det bästa rådet är att prova, prova och prova. Ta god tid på dig och låt dig inte lockas av ett lågt pris.

1. Sömmar: Få sömmar ska det vara för att minska risken för läckage. Känn efter på insidan att det inte finns sömmar som kan skava på foten.
2. Plös: Skyddar foten och skall vara lagom tjock så att det inte blir knöligt när skon snöras. Hur högt plösen är fastsydd i skaftet avgör hur djupt vattenskon är tät i.
3. Snörning: Viktigt att det finns en låshälla som låser snörningen mellan fot och skaft. Därmed går det att snöra lösare över foten än i skaftet.
4. Snöret: Platt eller ihåligt skall det vara för att knuten skall hålla bra.
5. Sulkant: Skyddar skon mot slitage och särskilt i tån får även foten skydd mot stenar och liknande.
6. Yttersulan: Formen avgör hur mycket rull framåt du får i steget, tjockleken avgör hur mycket stöd foten får i ojämn terräng. Alltför tjock och rak sula ger klossig känsla och tar bort kontakten med marken. Mönster och hårdhet avgör hur bra greppet och hållbarheten blir.
7. Mellansulan: Byggs upp anatomiskt för att ge stöd under foten. Ger oftast dämpning.
8. Innersulan: En viktig detalj som ger stöd, utfyllnad och marginell stötdämpning. Enkel att byta ut om den ej är tillräcklig. Byt varje eller vartannat år.



Sandal/lätt gymnastiksko
Ej nödvändigt, men det är skönt att ha på kvällen

Kläder

Rätt kläder från topp till tå!

Att vandra innebär att man oftast blir lite svettig även om man försöker undvika det genom att anpassa takten och kläderna. Medan man rör på sig gör det inte så mycket att vara lite svettig, rörelsen gör att man håller värmen, men så fort man stannar för en paus kyls kroppen ner av de fuktiga kläderna och man börjar frysa. Pausen blir då allt annat än njutningsbar! Vad ska man då ha på sig för att varken bli för varm eller för kall?

Nedan försöker vi reda ut vilka kläder som vi, utifrån våra egna upplevelser, anser är bäst lämpade för vandring. Det finns så klart inte ett sätt som är rätt för alla, så du måste prova dig fram till vad som passar just dig.



Undvik bomull!

Det vi alla är överens om är att bomullskläder ska undvikas. Bomullskläder torkar långsamt och kyler när de är blöta. Dessutom är bomullskläder tunga att bära med sig.

Syntetmaterial, funkar det?

De flesta träningskläder är idag av syntetmaterial, ofta i häftiga färger och med lufthål för att öka ventilationen. Dessa kläder passar utmärkt till löpturen eller ett pass på gymmet, men de är inte optimala för vandring. Fördelen med kläder i syntetmaterial är att de torkar snabbt och väger lite. En stor nackdel är att de ofta luktar illa efter en dags aktivitet samt kyler innan de har hunnit torka.

Kläder av ull är allra bäst!

Det finns idag mycket kläder i ull, oftast merinoull, som har tagits fram för att användas vid fysisk aktivitet. Idag är yllekläder tunna och smidiga och därför både lätta att bära och packa. Kläderna är mjuka mot kroppen och har också förmåga att värma även när de är fuktiga/blöta. Dessutom är kläderna varma när det är kallt och svala när det är varmt. De fungerar därför lika bra på sommaren som på vintern! Ytterligare en fördel med ylle är att kläderna inte luktar illa efter att du har svettats i dem, lite vädring gör dem som nya! Det finns idag inget material som slår merinoull när det kommer till kombination värme, fukttransport, torktid och hämmande av dålig lukt.

Flerskiktprincipen

Vid all aktivitet bör du klä dig enligt flerskiktprincipen (många tunna plagg) så att du på ett enkelt sätt kan anpassa klädseln till lufttemperatur och aktivitet. Du kan med fördel använda yllekläder för alla skikt, men det går också bra att blanda kläder av ull med kläder av syntetmaterial.

Underkläder

Det finns numera flera tillverkare av underkläder i ull, både kalsonger, trosor och BH. Att ha kläder som alltid värmer närmast kroppen är både skönt och praktiskt. Det är enkelt att byta en fuktig tröja när du stannar för en paus under din vandring, men vem klär av

sig i bara mässingen för att byta fuktiga underkläder? Använd därför gärna underkläder i ull. Underkläder i polypropen eller polyester kan också användas eftersom de lätt kan tvättas och torkar snabbt, men räkna med att de kyler om de är fuktiga när du stannar, även om du har en ylletröja över.

Underställ

Underställ i ull finns i flera tjocklekar, ibland är det uppblandat med något annat material, t.ex. silke/syntet. De uppblandade varianterna är svalare än de i ren ull. Det finns olika tjocklekar beroende på hur varma de är, ofta mäts tjockleken i vikt/m². Vill du kombinera ylleunderställ med underställ i syntet, bör du välja att ha tröjan i ull och byxorna i syntet. Några tips om du ska köpa underställ:

- Höga krage värmer och behåller den varma luften vid halsen.
- Dragkedjeöppning i halsen ger möjlighet till ventilation när du blir varm.
- Längden på tröjan bör vara så väl tilltagen att du kan böja dig framåt utan att det blir en glipa vid ryggen.
- Sömmarna skall vara få och platta och så smart placerade att de inte ger skav.

T-shirt

Kortärmade t-shirts i merinoull kostar lite mer men är väl värda pengarna. Alternativet till merinoull är en t-shirt i funktionsmaterial. En t-shirt i bomull kan vara skön att ha på kvällen, men kom ihåg att den är tung att bära och inte lämplig att vandra i.

Skjorta

Det finns många både bra och snygga skjortor framtagna för vandring. Skjortorna är gjorda i funktionsmaterial och har ofta fiffiga lösningar för ventilation. Materialet gör att de torkar snabbt och är bra att packa. Ofta är en t-shirt i ull med en skjorta utanpå lagom att vandra i. Man kan även hitta skjortor som skyddar både mot UV-strålning och myggor.

Strumpor

Använd strumpor tillverkade av ren ull eller med inslag av nylon som ger bättre slitstyrka. Ylle isolerar även bra så länge det inte är smutsigt. Det är viktigt att du provar ut hur tjocka dina strumpor ska vara innan du ger dig iväg. Ofta är en kombination av tunnare och tjockare strumpor ett bra val. Tänk på att fötterna sväller när du rör dig och blir varm. Kontrollera att strumporna är sömlösa eller att sömmarna inte ger skav när du vandrar. Många vandrare använder, även på sommaren, två par strumpor eftersom ett eventuellt skav då kommer att nöta på den innersta strumpan. "Två-strumpors-regeln" passar dock inte alla, välj det som är bäst för dig!

Fleecetröja eller ylletröja?

När vädret kräver mer kläder, eller när du stannar för en paus, är en långärmad tröja skönt att ta på sig. Här kan du gärna använda en fleecetröja, det går dock lika bra med en andra ylletröja. Välj gärna en tröja med dragkedja i halsen så att du kan reglera värmen lättare.

Vandringsbyxor

Det finns många varianter av vandringsbyxor. Tänk igenom hur och var du vanligtvis vandrar innan du köper ett par byxor. För vandring i kargare och svalare miljöer är kanske behovet av ett par slitstarka kraftigare byxor större än om du ska på tur längs en

lättvandrad led i behagligt klimat då en tunn och följsam byxa i stretch känns bättre. Byxorna bör vara tillverkade i syntetmaterial. Många fickor kan vara praktiskt. Zip-off-byxor är ett bra alternativ för att spara vikt. De har en dragkedja strax ovanför knäna vilket gör det enkelt att knäppa av nedre delen av byxbenet och skapa en kortbyxa.

Shorts

Har du ett par zip-off-byxor behövs inte kortbyxor. Väljer du att ha separata byxor och shorts finns det många bra shorts för vandring.

Skydda huvudet

Hjässan hjälper oss att reglera temperaturen, därför gäller det att göra rätt! Genom att använda mössa behåller du mycket av värmen i kroppen som annars går rakt ut, som genom en skorsten. På motsvarande sätt är det skönt att släppa ut värmen den vägen om det är varmt. Pannband eller en mössa med dragsko i toppen är ett bra alternativ om du vill skydda panna och öron samtidigt som du behöver släppa ut lite värme. Om det är varmt och soligt bör du täcka huvudet för att skydda dig mot solen. Använd en tunn keps eller hatt.

Undvika kalla händer!

Händerna kan lätt bli kalla under vandring i lättare terräng då du inte direkt rör dem. Går du i lite tuffare terräng under större ansträngning, eller om du använder stavar, kan händerna vara varma även om vädret är svalt. Vantarnas vara eller inte vara beror därför mycket på situationen. Ett par tunna vantar kan vara sköna på sommaren, särskilt om det blåser. Vandrar du när det är lite svalare och blåsigt rekommenderas ett par vantar som står emot blåsten.

Håll koll på din packning!

Något vi verkligen vill slå ett slag för är att använda packpåsar till din packning. Lätta och vattentäta packpåsar i olika storlekar och färger underlättar när du ska hålla ordning på sakerna i packningen. Särskilt bra är packpåsar när du packar i ryggsäck eftersom överblicken över packningen då är sämre än om du packar i resväska. Under din dagsvandring är det t.ex. väldigt skönt att veta att den extra tröja du bär med dig kommer att hålla sig torr under vandringen. Dessutom vet du precis var den finns i packningen så att du lätt kan ta fram den när du stannar för en välförtjänt paus!

Regnkläder

Undvik att bli blöt...

Vilket är det bästa skyddet när det regnar?

Regnet det bara öser ner... Ja, det gör det emellanåt alla fall. Det kan vara alldeles underbart med regn, men för att få utomhusvistelsen till en härlig upplevelse är det viktigt att ha rätt kläder. Det finns inget dåligt väder, det gäller bara att klä sig rätt. Vi försöker reda ut vad som är bra skydd när man ska vandra i regn.

Vandring i hållregn är underbart om man håller sig torr, men det är inte helt lätt att hitta det optimala regnskyddet som klarar av att hålla regnet borta och samtidigt ventilerar bort svett.



Paraply

Paraplyet är tätt som ett tak och ventilationen är optimal.

Perfekt på en kortare promenad, men mycket opraktiskt att använda vid fysisk aktivitet.

Galonställ

Ett gammalt hederligt regnställ i galon är betydligt mera praktiskt om du vill vara rörlig och ha händerna fria. Tyvärr är dock ventilationen i regel obefintlig så under en längre och fysiskt krävande vandring är du garanterat lika blöt på kroppen som om du hade varit utan galonställ.

Poncho

Ett betydligt bättre alternativ än paraply och galonställ är en poncho. En poncho är gjord av regntätt material som håller regnet borta. Tack vare den öppna och vida underdelen ventileras svett effektivt ut. För att skydda benen passar det utmärkt med ett par byxholkar. Jämfört med vanliga regnbyxor blir ventilationen bättre eftersom byxholkar är en mer öppen och luftig lösning. Enkla och billiga ponchos finns att få tag i för cirka 50:-. För mera slitstarka varianter får du betala drygt 1 000:-. Nackdelen med en poncho är att den prasslar när du rör dig och att den begränsar rörligheten. Vid blåst blir det mycket löst hängande material som fladdrar omkring och irriterar.

Skaljacks

Det bästa alternativet för ett rörligt och aktivt uteliv är skaljackan. Denna ska vara vind- och vattentät och kunna andas, det vill säga släppa ut svett från kroppen som vattenånga. Det finns en djungel av jackor där varje tillverkare framhåller just sitt materials överlägsna egenskaper. Skal klädernas andningsförmåga är i regel det vanligaste försäljningsargumentet när du besöker en butik. I verkligheten ser annorlunda ut. Vid fysisk aktivitet klarar nämligen inget av dessa material av att ventileras i den takt som krävs för att du inte ska bli blöt inifrån. Därför är skärning och ventilationsöppningar viktigare egenskaper som är avgörande för att du ska kunna hålla dig hyfsat torr. En bra skaljacka är väldigt dyr, så välj din jacka med omsorg!

Passform

En jacka med ett smalare, mer tätsittande snitt, upplevs som lättare och mer smidig än en jacka med rymligare snitt. Var dock observant på att du kan behöva ha plats för varma och isolerande plagg under jackan. En längre jacka ger extra bra skydd. Jackan ska vara förlängd bak till så att den skyddar när du böjer dig framåt. Testa också passformen genom att höja en arm så – jackan ska inte lyfta och lämna midjan bar.



1. Huvan: Huvan ska vara lätt att justera, sitta bra på huvudet och ge fri sikt åt sidorna. Den ska vara så rymlig att du kan ha en mössa under samt en bred och förstärkt skärm som stoppar regnet.
2. Kragen: Kragen får inte vara så vid att det regnar in. Ett mjukt tyg på insidan framtill är viktigt så att dragkedjan inte skaver mot haka och hals.
3. Dragkedjan: Idag är vattenavvisande dragkedjor standard och många jackor har inte längre någon kardborreförsedd skyddsklaff. Jackor med skyddsklaff som stängs med tryckknappar eller kardborrband är att föredra under längre turer. Om dragkedjan skadas går det ändå att stänga jackan. Nackdelen med skyddsklaffar är det blir flera lager tyg som gör magen svettigare och jackan tyngre.
4. Fickorna: Det är bättre med få, stora fickor, än många små. Alla fickor bör vara strategiskt placerade så att åtkomsten till dem inte hindras av axelremmar och höftbälte. Om möjligt bör du prova jackan med en ryggsäck.
5. Ärmarna: Ärmsluten ska helst gå ner en bit över händerna och justeras ofta med kardborrband. Undvik resårer, det är bättre att kunna vädra genom vida ärm slut.
6. Dragskon: Nederkanten av jackan justeras med en dragsko
7. Ventilationen: Vid kraftig ansträngning och svettning är andningsfunktionen genom tyget, oavsett material, otillräckligt i skalplagg. En bra skaljacka kräver extra ventilation i form av långa ventilationsdragkedjor så att du kan släppa ut överskottsvärme. Ju fler, längre och större vädringsmöjligheter desto bättre. Vanligen är ventilationsöppningarna placerade under armarna. En jacka med tvåvägsdragkedja gör det lättare att lufta ut överskottsvärme, men den typen av dragkedjan är ofta något mindre slitstark än en vanlig dragkedja.

Regnbyxa

Skaljacket kompletteras med en regnbyxa för att skydda benen. Självklart ska byxan först och främst vara vattentät, men det är också viktigt att den står emot vatten efter en tids slitage. Liksom hos skaljackan är det viktigt att tyget andas och att det finns någon form av ventilation för att slippa bli blöt under byxan.

Några tips vid inköp av regnbyxa:

- Kontrollera den vattentäta beläggningen, den sitter antingen utanpå eller på insidan. Sitter den inuti kan det vara värt att vända ut och in på plagget för att försäkra dig om att den vattentäta beläggningen ligger jämnt över byxan.
- Kontrollera även om det ligger trådar under tejpningen i sömmarna. Om det gör det kan byxan släppa in vatten där även om tyget i övrigt kan vara vattentätt.
- Smarta förstärkningar vid knä, insida av vader och bak är viktiga detaljer för en långlivad regnbyxa. Vid flitigt användande slits byxan som då blir mindre och mindre vattentät.
- Ben slutet ska gå att spänna åt runt kängskaften så att inte fukt tränger in.
- Ventilationsöppning, i någon form, är viktig. Det finns ofta ventilation i fickorna eller på byxans långsida. Om det finns en ventilationsdragkedja på byxans nerkant och långsida blir det lätt att ta på utan att behöva ta av kängorna. Den blir dock inte lika tät.

Det finns inte något dåligt väder bara dåliga kläder!

Försäkring & Skydd

Reseförsäkringspapper

Om något händer under resan är det viktigt att du har information med dig om din reseförsäkring inklusive telefonnummer till försäkringsbolagets jour. Har du skyddet via hemförsäkringen så har ditt försäkringsbolag ett speciellt dokument som skall tas med på resan, har du det inte kan du beställa det via ditt försäkringsbolag. Har du beställt reseförsäkring via Vandra och Gouda får du all information med färdhandlingarna.

Europeiskt Sjukförsäkringskort

Inom EU har vi som svenska medborgare till viss del hjälp med sjukvård. För att aktuellt sjukhus skall hitta mera information om dig skall du visa upp ett Europeiskt Sjukförsäkringskort tillsammans med pass eller ID handling. Kortet beställer du på www.forsakringskassan.se

Myggmedel

Knott eller myggor förekommer i de flesta länder och kan orsaka mycket obehaglig klåda. Vi rekommenderar därför att du har myggmedel med dig. Myggmedel måste checkas in på flyget.

Solskydd

Du är utomhus större delen av dagen och även molniga dagar kan solen bränna dig. Solskydd måste checkas in på flyget.

Solglasögon

I stark sol så skyddar du dina ögon bäst med solglasögon, viktigt att dina solglasögon skyddar mot UV strålarna.

Första hjälpen

Apoteket säljer små fina förstahjälpen väskor med ett litet grundinnehåll som kan kompletteras, t.ex.:

- Plåster
- Värktabelletter
- Compeed, skavsårsplåster

Färdhandlingar

Pass

När du reser utomland skall du alltid ha ett giltigt pass med dig.

Voucher och hotellförteckning

Med färdhandlingarna får du nödvändiga vouchers eller hotellförteckning och närmare beskrivning över var hotellen ligger.

Biljetter och kvitto E-biljetter

En självklarhet är att ta med biljetter, men många tvekar över om det är nödvändigt att ta med kvitto på elektroniska biljetter. Våra rekommendationer är att alltid ta med kvitto på elektroniska biljetter. Även om biljett och all information finns i flygbolagets datorer så har inte immigrationsmyndigheterna inte tillgång till denna information, de kan kräva att få se kvitto på flygbiljett för returrestan. Kvitto på elektroniska biljetter kan även behövas visas upp för flygbolag.

Guidebok/Ledbeskrivning med karta

Med dina färdhandlingar får du guidebok med karta och beskrivning av leden.

Ev. pilgrimspass

I många av våra vandringspaket längs pilgrimsleder ingår ett pilgrimspass som skickas tillsammans med dina färdhandlingar. För vissa av pilgrimslederna, exempelvis i Frankrike och i Skottland, kan du få tag på ett pilgrimspass när du är på plats för att börja din vandring.

Ekonomi

Valuta

Du behöver ta med dig kontanter för att täcka kostnaderna för måltider, mellanmål och dryck. Gasthouse, Bed & Breakfast, hotell och restauranger tar i vissa fall kort, men de flesta vill ha kontanter så räkna med att du kommer att behöva kontanter.

Kreditkort

Betalar du med kreditkort i butik eller på en pub/restaurang så vill de oftast ha pinkoden. Det kan vara mycket krångligt att betala utan kod och med ID handling.

OBS! Ta med din Pin kod samt telefonnummer till kortspärr.

Hygien

Handtvättmedel/tvål

Att vandra med lätt packning innebär att du tvättar några eller något plagg var dag. Y3 eller andra handtvättmedel kan tas med och även köpas på plats. Du kan även med fördel använda vanlig tvål som finns på de flesta hotellen.

Tandborste, tandkräm och schampo

Tandkräm och schampo måste checkas in på flyget.

Toapapper och våtservetter

Längs lederna kan det vara glest mellan toaletter med rinnande vatten och toapapper. Om du akut måste uppsöka toalett är det bra att ha toapapper och våtservetter med i ryggsäcken.

Dokumentation

Kamera

Inte nödvändigt, men många minnen blir tydligare med bilder. Det finns dock de som säger att fotograferande under vandring tar energi från upplevelsen.

Anteckningsblock och penna

Inte nödvändigt men det blir alltid tid över på kvällar för att notera dagens händelser.

Elektronik

Mobiltelefon och laddare

En mobiltelefon kan vara en god hjälp under vandringen om något händer. För att kunna använda skandinavisk elektronikutrustning utomlands behövs i många fall en adapter. Om din telefon kommer bort eller blir stulen är det viktigt att du snabbt kan spärra telefonen via din telefonoperatör då är det bra att ha telefonnummer med till dem.

Powerbank

En laddad powerbank är väldigt bra att ha ifall ditt mobilbatteri skulle ta slut mitt under en vandringsdag.

Adapter

Planerar du att använda skandinaviska elapparater under resan behövs i vissa fall adapter eftersom eluttag ser olika ut i olika länder.

Övrig utrustning

Vattenflaska eller vattenpåse

Vattenflaskan kan du köpa på plats, en vanlig PET-flaska duger utmärkt och den kan enkelt bytas under vandringen. Vattenpåse finns att köpa som komplement till vissa ryggsäckar. Fylld vattenflaska måste checkas in på flyget.

Gästavar

Som stöd under vandringen, särskilt om det är kuperat eller ojämnt underlag, kan med fördel gästavar användas. De brukar vara särskilt bra att ha om det går brant nerför. De håller dessutom blodcirkulation igång i axlar och armar. Tänk på att skaffa en eller ett par stavar som går att fälla ihop då **stavarna måste checkas in på flyget**.

Fickkniv

Utbudet av fickknivar är stort, allt från enkla modeller med en kniv till hela verktygsutrustningar. Observera att en kniv inte får tas i handbagaget, du måste checka in den.

Ficklampa/pannlampa

På landsbygden och i mindre byar kan det vara dåligt med gatubelysning. Reser du tidigt eller sent på året och ditt boende ligger en bit utanför byns centrum är det skönt att ha en ficklampa eller pannlampa med på vägen hem från pub eller restaurang.

Sittunderlag

Gör rasten mjukare, torrare och varmare.

Termos

Om du vill ta med varm dryck under din vandring behöver du ha med en termos. Fråga på boendet om du får fylla på den med te eller kaffe.

Lunchlåda

Det är svårt att paketera lunchpaketet på ett bra och vettigt sätt för hotellen så vi rekommenderar att du tar med en lunch/matsäckslåda av plast eller metall som går att försluta och inte läcker.

GPS/Kompass

På de allra flesta av våra vandringsarrangemang behöver du inte kompass/GPS för att hitta längs leden. Med reservation för några få undantag.

Däremot kan en GPS eller en GPS-app i din smartphone underlätta vandringen. I de flesta av våra vandringsarrangemang, är det möjligt att erhålla GPX-filer, som du enkelt laddar ner till din GPS eller smartphone.

Lycka till med förberedelserna!

Vandra of Sweden AB
Stora Strandvägen 2C
312 72 Skummeslövsstrand
Tel. 0430 – 620 21
E -post: info@vandra.se
www.vandra.se