

## Tips inför Alpin vandring, Alpin vandring Plus & Högalpin vandring

Vårt vandringssprogram är utformat för deltagare med bra kondition, god självinsikt och stor aptit på nära naturupplevelser. Vandringarna leds av auktoriserade vandringssguider som är utbildade i Österrike och i Gasteinerdaalen. De känner väl till miljön och har goda kunskaper om natur och kultur. Därigenom håller vi även en högsta säkerhetsnivå och vi följer det reglemente som finns upprättat för alpina vandringar. Det främsta kravet i detta reglemente är, för alla deltagare, att man är utrustad med ordentliga vandringsskängor med högt skaft (se mer nedan). Vi kommer att gå mellan 8 och 20 kilometer om dagen på skiftande underlag. På turerna finns också alltid en skandinavisk talande reseledare från STS Alpresor med.

### UTRUSTNING

Det går med fördel att köpa bra och prisvärd utrustning i sportaffärerna i Bad Gastein men eftersom vi börjar gå på en söndag då inga affärer håller öppet måste man ändå ha tillräckligt med utrustning och kläder med sig för att kunna gå med redan från början.

- Som nämnts är det ett krav för att kunna delta i programmet att man har ett par rejäla **vandringsskängor** med **högt** skaft som ger stöd för ankeln (se bild).
- **Skötselmaterial** till era skor
- **Skavsårspåsar** (Compeed), är bra att ha med ifall det skulle komma att behövas
- **Elastisk binda** kan också vara bra att ha med vid sträckningar etc.
- **Vandringssstavar** är mycket bra att ha t ex när man går i nedförsbackar eller över stenig terräng. Tänk dock på att dessa inte får tas med ombord på flygplanet som handbagage utan måste packas ordentligt eller helst packas ned dem i resväskan.
- **Ryggsäck** krävs för att ha plats för ombyten, vattenflaska, mellanmål etc. Dessutom kan vi vissa dagar bära med oss picnic.

Exempel på lämplig vandringsskänga:



### KLÄDER

Räkna med att det kan bli alla möjliga slags väder och mycket varierande temperaturer. Den gamla kända tesen om att ha flera lager som man kan ta av och på efter behov gäller fortfarande. Dagens sportklädstillverkare har passande funktionsmaterial som både transporterar fukt bort från kroppen och håller dig torr och som skyddar från kyla och regn.

Bomull är ju egentligen förkastligt eftersom detta material suger upp fukten och man då snabbt blir avkyld med eventuella förkylningar eller sträckningar till följd. Detta är en kort beskrivning av saker som vi föreslår kan vara bra att ha med:

- **T-shirt** el. liknande ("lager 1") är basplagget som alltid används närmast kroppen. Det kan vara skönt att ha flera stycken med sig så att man kan byta till en helt torr under dagen.
- En **funktionströja** som "lager 2"-plagg som både värmer och andas är skönt att ta på när man känner sig frusen såväl under själva vandringen som efteråt, i bussen på väg tillbaka till hotellet.
- En **vindtät jacka** – med huva ("lager 3") är ett mycket användbart och uppskattat plagg, som skyddar mot både regn och blåst.
- Ett par riktiga **vandringsbyxor** med avtagbara ben är för många det ultimata då de är enkla att förändra efter behov.
- **Regnbyxor**
- En **mössa** eller cap är viktigt för att skydda huvudet mot solen.
- **Solglasögon** är under soliga dagar ett måste och helst bör man ha ett par sportglasögon som sitter ordentligt fast och som även skyddar ögonen från sidan
- Och inte minst **Sockor** som är lika viktigt som bra kängor. Riktiga vandringssockor, som andas och håller formen är att föredra.

## ÖVRIGT

1. **Vatten**, det är viktigt att man ständigt fyller på vätskeförrådet. Någon typ av flaska eller säck behövs
2. Tänk på att solen är lika stark som vid Medelhavet. Det är därför viktigt att ha med passande produkter med hög **solskyddsfaktor**.
3. Myggstiftet kan ni däremot lämna hemma, det finns nästan inga mygg i Alperna!
4. Litteratur, det finns en hel del böcker om Alperna att köpa i Österrike men de är oftast på tyska. Vill man ha en bok på svenska får man köpa en eller låna en på biblioteket hemma i Sverige.

## SIST MEN INTE MINST!

Säkerheten går självklart alltid före varför vi kommer att anpassa vandringarna efter de förutsättningar som gäller från dag till dag. Vädret i Alperna skiftar snabbt och ofta och vi kommer att varje morgon, efter att ha studerat väderrapporterna, välja vilken tur vi går. Det är därför viktigt att veta att programmet som ni finner i vandringsbroschyren och på vår hemsida inte alltid kommer att stämma överens med hur vi i verkligheten väljer att gå under veckan.