

## **Goda råd inför Botanisk vecka i Bad Gastein**

STS Alpresor har arrangerat resor till alperna i över 30 år och vår erfarenhet visar att ju bättre förberedd man är desto bättre blir veckan för var och en. Vi har därför sammanställt denna korta lista över sådant som kan vara bra att veta och att tänka på inför resan.

**Skor:** Vi kommer att gå mycket, ibland i ganska ojämn terräng, dessutom kan det vara vått i gräset så ett par rejäla promenadskor med grov sula är ett måste. Gärna kan t.o.m. en högre vandringssko med stöd för ankeln vara att föredra.

**Klädsel:** Räkna med att det kan bli alla möjliga slags väder, allt ifrån sol och värme, till blåst och regn. Det finns ett flertal olika funtionsplagg att välja på hos sporthandlaren. Dessa har som funktion att transportera bort fukt från kroppen och hålla kroppen torr och varm. Dessutom kan en vind och regnskyddande jacka vara en bra investering. Paraply kan vara opraktiskt i bergen! En mössa av något slag är bra att ha både mot regn och sol.

**Ryggsäck:** Mycket bra att ha med sig, det behöver inte vara någon avancerad modell, huvudsaken är att man får plats med regnkläder och vattenflaska.

**Vandringsstavar** 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

**Vatten:** Det är viktigt att man hela tiden fyller på vätskeförrådet i kroppen. Tag med vatten på vandringarna. Det enklaste sättet är att fylla på en s k 1/2 liters PET-flaska, finns att köpa med läsk eller mineralvatten i handeln.

**Solskydd:** på hög höjd i alperna lyser solen lika stark som vid Medelhavet. Det är därför viktigt att ha en lämplig solskyddsprodukt med.

**Litteratur:** Det finns en hel del böcker om alpväxter att köpa i Österrike men de är oftast på tyska. Tänk på att om man vill ha en bok på svenska får man köpa eller låna den på biblioteket innan avresa från Sverige