

## **Goda råd inför Nordic walking 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.

**Stavar:** kommer att finnas att låna i Bad Gastein men naturligtvis är det inget som hindrar att man tar med sina egna, 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.

**Skor:** Vi kommer att gå mycket och på olika underlag, alltifrån asfalt och grus till rena naturstigar. Ett par promenad skor med grövre sula är därför bättre än tunnare joggingskor.

**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. En mössa av något slag är bra att ha både mot regn och mot 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.

**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 sk. 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.