

Sam's-Adventures.com

**Snabbversion
Fjällvandring - Tips, trix och lite till.
Grunderna inför planeringen av din fjällvandring.**

Planering

Det första steget innan du ger dig ut för en vandring är planeringen, där du bygger upp förväntan och sätter förutsättningarna för turen.

Kom fram till **Var, när, vilken rutt och vilken tidsåtgång** du behöver för att klara av din vandring. Lägg gärna på en extra dag i planeringen för att ha lite marginal till oväntade situationer såsom dåligt väder eller att ni skulle bli fördröjda någon gång ut med vägen. Planerar du att turen, med resa tar 7 dagar, så lägg till en 8e dag för att vara säker på att du kommer hinna tillbaka, även om du blir fast pga. vädret.

Boende

Hur ska du bo under din fjällvistelse?

Ska du tälta?

Bo på fjällstation?

Eller ska du gå mellan stugor?

Olika typer av boende kräver lite olika typer av packning, sover du i stugor eller på fjällstation t.ex. så får du inte använda dig av en sovsäck. (Oftast, kan finnas undantag, kontakta stället du ska bo på och kontrollera innan resan).

Men då kan det vara bra att du har med dig lakan och örngott, vilket dessutom kan ta mindre plats än en sovsäck. (Det går att hyra sängkläder på många ställen också).

Utrustning

Oavsett om du ska bo inomhus eller sova i tält så finns det viss utrustning som alltid ska vara med i din packning.

* Bra stabila skor/kängor som har kraftig sula och ger stöd för ankeln, vet du med dig att du har lite svagare anklar eller stukar dig lätt så rekommenderar jag en högre sko eller känga som stabiliserar dina anklar, en lite tyngre känga kommer att hjälpa dig gå längre sträckor och låta dina fötter "vila" mer under dagens gång.

* En rymlig ryggsäck som ser till att all din utrustning får plats inuti, ingen utrustning, förutom möjligen ett cellplastliggunderlag och en blöt tröja som hänger på vädring, ska vara fäst på utsidan.

Om du inte fyller ryggsäcken, så gör detta inget, så länge du kan dra åt sidoremmar och komprimera ryggsäcken, så att den inte hänger och slänger på ryggen.

* Ett kök så att du kan koka upp en liter vatten eller laga din mat ute på fjället. Detta är även en del av din säkerhetsutrustning om du skulle behöva söka skydd i en fjällstuga eller om en olycka skulle vara framme och du måste stanna en längre tid på fjället än beräknat.

Tillsammans med din termos med varmvatten är detta ett bra sätt att förebygga räddningspådrag från fjällräddningen.

* En vindsäck eller ett tält kan också vara en bra säkerhetsartikel att ha med dig ut. Då dessas uppgift är att skydda dig mot naturens krafter i olika situationer. Däribland i nödsituationer. Är du ute på en stug- eller fjällstationstur så kan en vindsäck vara ett bra komplement till säkerhetsutrustningen, medan om du är på en tälttur, ja då har du redan ett tält att ta skydd i och på så sätt behöver du inte en vindsäck också. Poängteringen är att oavsett om du är ute över dagen eller en hel vecka så ska du ha någon typ av spartansk skydd att använda om situationen skulle uppstå.

* Karta och kompass är något som oavsett aktivitet ska vara med ute, för att kunna orientera dig, hitta till närmsta säkra plats eller kunna tillkalla hjälp till den platsen du befinner dig på. Alla ska kunna hitta på kartan och kunna ta ut en riktning med hjälp av kompassen. Se till att alla kan detta innan ni ger er ut.

* Det samma gäller med sjukvårdskitet som med orienteringen, alla ska kunna använda det som finns i sjukvårdskitet och det ska alltid vara med dig ut. Hur sjukvårdskitet ser ut är lite personligt och kan modifieras på olika sätt men det ska i alla fall hjälpa dig att stoppa blödningar, förebygga eller underlätta skoskav, och motverka en stukning eller vrickning, samt underlätta smärta och feber.

Under planeringen av din tur kan du plocka fram den utrustningen du har, som du tänker att du ska ha med dig och skriva ner denna på ett papper eller på datorn, för att få en överskådlig bild av vad du har. Saknar du utrustning så kanske du har en vän eller bekant som du kan låna utrustning av, på vissa fjällstationer kan du hyra viss utrustning. Men du ska alltid säkerställa att du har med dig all utrustning innan du reser iväg. Kontrollera med fjällstationen att du kan hyra en sovsäck eller rygsäck och att den reserveras tills du kommer dit.

Om det inte skulle finnas någon utrustning att hyra tills det att du ska ge dig av, så är det bra att veta detta i god tid, så att du kan komma fram till vad du behöver införskaffa och köpa nytt inför din tur.

Inköp behöver sin tid, och du behöver tid till att läsa på, komma fram till vad du ska ha och testa ut utrustning innan din tur, så att du inte panikköper något veckan innan, som visar sig sitta dåligt eller inte uppfyller dom kriterier du har för produkten under turen.

Gör en lista på vad det är du saknar, och surfa fram alternativ som du tycker kan passa dina ändamål och skriv ner dessa med den data som är relevant för dig om produkten, såsom vikt, längd, volym, storlek, packvolym och funktion.

Försök sedan att se produkterna i verkligheten och testa ut dessa så att dom faktiskt passar dig och dina ändamål. Tycker du det är svårt att förstå om något faktiskt är för dig eller om produkten håller måttet, så kan du skicka din lista till mig eller via ett mail med dina frågor angående vilka produkter du behöver, för att få bolla dina tankar med någon som dels jobbar inom friluftsblandningen, men som även har varit ute och testat en hel del utrustning på olika sorters turer.

Behövs det en mer noggrann genomgång av utrustningen och alternativ så kan jag sy ihop en konsultation åt dig inför dina inköp och turen du ska göra.

Rygsäcken är något du borde inköpa sist då denna ska avgöras av vilken utrustning du ska ha med dig och få plats med, istället för att du ska behöva köpa utrustning baserad på vilken volym du har på rygsäcken.

För att underlätta rygsäcksköpet för dig så ta med den utrustningen du har införskaffat dig som ska med på turen och testpacka rygsäckar i butik för att se vad det är för volym som kan passa dig och din utrustning. Det viktiga är att rygsäcken även passar dig, ger dig stöd och hjälper dig att bära utrustningen och inte bara att du får plats med det du ska ha med dig.

När du har fått ihop ditt "fjällkit" så är det dags att börja träna med din utrustning, den bästa träningen för fjällvandring är att gå med det du ska ha med dig hemma, ta en dagstur med rygsäcken, snöra på dig dina kängor och gå ut och gå. Efter någon vecka kan det vara bra att lägga in en övernattnings tur också ihop med en två- eller tredagarstur för att känna på och lära dig använda din utrustning så som du faktiskt kommer att använda den på fjällturen också.

På detta sätt lär du dig automatiskt att packa din ryggsäck så som du vill ha den och upptäcker snart vad som fungerar för dig.

Mat

När det kommer till mat finns det olika lösningar. Du kan välja att äta all din mat på fjällstationer, dock får du då tider att passa och förhålla dig till, men får o andra sidan varierad lagad mat varje dag.

Alternativ två är att du köper på dig frystorkat för hela veckan och kan på så sätt bära med dig all mat hela tiden, vilket kan vara en fördel om du ska ut på en tälttur. Dock måste du se till att du har tillräckligt med vatten tillgängligt och ett kök så att du kan värma vattnet, för att kunna blötlägga din frystorkade mat innan du kan äta den.

Alternativ tre är att du kombinerar ihop olika maträtter själv med konserver och halvfabrikat där du bara behöver tillsätta vatten, då får du precis det du vill ha och får en anledning att stanna lite tidigare på kvällen för att etablera ditt läger och på så sätt mer lugn under din vandring, en chans att samla gänget eller familjen och prata igenom dagen eller nästkommande dag.

Snacks

När det kommer till mellanmål så är det bara fantasin som sätter gränserna, dock finns det lite stödstoppar som kan vara bra att förhålla dig till när du väljer ut godbitarna, så som fett, energi och vitaminer.

Det traditionella "jägarsnuset", en blandning av russin, torkad frukt, nötter och choklad är en mångsidig blandning som fungerar riktigt bra och hjälper dig även att hålla igång magen, som kan strula lite om du inte är van att äta frystorkat.

Assistans, hjälp och vägledning

Känner du att det är fullt i huvudet och att allt bara snurrar, eller fanns det något av områdena benämnda ovanför som du upplever som att det kommer bli svårt eller jobbigt att avklara själv?

Då finns jag här för att hjälpa dig. Oavsett om det handlar om att hitta vilken ryggsäck som du behöver, bolla idéer gällande sovsäckar, hjälpa dig planera, eller rent av planera åt dig var och hur du ska utföra din vandring. Eller hjälpa dig kombinera ihop en veckomeny för turen.

Som utbildad fjällguide och säljare inom friluftsbanschen, vet jag vilken utrustning som fungerar ute, vilken typ av utrustning som skulle kunna passa dina behov för just din tur. Vilka vägval som är dom bästa samt hur en skön, givande fjällvandring ska planeras men som fortfarande inte ruckar på säkerheten.

Samt delge tips och trix inför din fjällvandring som kan sätta guldkant på turen, för att den ska bli minnesvärd och en behaglig upplevelse.

Jag kan även bistå med grundläggande utbildning i hantering av din inköpta utrustning så att du vet hur du ska hantera denna på plats ihop med grunderna i orientering, genom en tvådagarsstur i närområdet, där du lär dig få full koll på din utrustning och ett förhöjt självförtroende inför din fjälltur.

Kontakta mig för dialog och upplägg via: Andersson.sam@outlook.com