

Några råd till dig som är nybörjare

På fötterna

Sköna, väl ingångna kängor för att undvika skavsår – eller gummistövlar om det är väldigt blött i naturen.

När du gör en längre vandring kan det vara skönt att lufta fötterna samtidigt som du äter din matsäck. Ta med ett extra par strumpor för ombyte!

I ryggsäcken

För att avlasta axlarna och bära bekvämt bör din ryggsäck vara försedd med ett avbärarbälte. Packa ned förstärkningsplagg för rast! Skönt att känna sig varm och go´ när man sitter stilla.

Regnställ håller dig torr om du blir överraskad av en skur.

Sittunderlag skyddar från markkyla och fukt.

Ett litet första-hjälpen-kit med plåster för mindre sår och bred häfta för större sår och skavsår ska du ha med sig. En kniv bör också finnas i ryggsäcken

Sist men inte desto mindre viktigt – vatten och matsäck. Vattenflaskan bär du med fördel så att du lätt kommer åt den under vandringen. Lite extra energitillskott i form av snacks brukar pigga upp. Och tänk så bra matsäcken smakar när du är uteätare.

Karta och kompass

Ett enkelt och säkert sätt att ta sig ut i naturen är att följa en stig/led som är markerad. Gästrikeleden är en sådan och från många sport- och motionsanläggningar utgår markerade leder av olika längder.

Med en karta i handen kan du välja turer på stigar och vägar som inte har ledmarkeringar. Sådana kartor, i pdf-format, kan skrivas ut från www.visitgastrikland.se. Kartan ger dig också upplysningar om terrängen runtomkring dig. En liten avstickare från din rutt som leder dig till en sjö, kulturplatser eller en fäbod, kan berika din naturupplevelse.

Naturkartan Gästrikland är värd att ladda ned i din mobiltelefon. På den ser du hela tiden din position. Kompass är också ett hjälpmedel för din vandring. Förlita dig inte helt på den digitala tekniken eftersom det kan saknas täckning för den.

Övrig utrustning

Kamera och kikare beroende på dina intressen.

Korg eller hink om du hittar bär och svamp som du vill ta med dig hem.

Avfallspåse för matrester och toapapper – det ser inte trevligt ut att hitta papper i naturen.