



# VANDRINGAR för boende i Estepona med omgivningar

PROGRAM: [www.esteponanordico.com/tom/aktiviteter](http://www.esteponanordico.com/tom/aktiviteter)

---

## Att tänka på för vandringsdeltagare

### **Inledning**

Våra vandringar är mycket uppskattade där man kombinerar motion och trevlig social samvaro under ledning av en erfaren "Vandringsledare". Att vandra med oss innebär viss trygghet och säkerhet fastän det naturligtvis är helt på din egen risk. Vidare är det ett utmärkt sätt att uppleva den fantastiska Spanska naturen och utbyta erfarenheter med övriga deltagare. Tänk på att vandra är fysiskt ansträngande och kräver god hälsa och kondition. Med ett glatt humör och öppet sinne blir det en väldigt trevlig upplevelse.

### **Medicinsk status**

Delta inte i en vandring om du inte känner dig helt frisk eller lider av någon sjukdom som kan påverka din förmåga att genomföra vandringen. Överskatta inte din förmåga. Läs alltid den information som finns på "Estepona Nordicos" hemsida angående vandringen och notera speciellt:

- Vandringens svårighetsgrad
- Vandringens längd i km
- Antal Höjdmeter (totalt antal höjdmeter man går upp)
- Hur lång tid det beräknas ta.

Behöver du bryta eller avvika är det viktigt att du informerar Vandringsledaren.

### **Svårighetsgrader**

För att lättare kunna bedöma hur krävande en vandring är delar vi in vandringarna i svårighetsgrader.

**Lätt vandring:** Vandring mestadels på väg eller bra stigar. Ingen eller måttlig stigning. Tid: 2 till 3 timmar.

**Medel vandring:** Vandring mestadels på bra stigar även om partier med dåliga eller skadade stigar förekommer. Lätt till medelsvår stigning. Tid: 3 till 4 timmar

**Medelsvår vandring:** Vandring på stig eller vandringsled bitvis svårframkomlig med medelsvår till svår stigning. Tid: 4 till 5 timmar.

### **Utrustning**

Det är viktigt att du har rätt utrustning anpassad efter väder, vind, svårighetsgrad och längd på vandringen. Tänk på följande:

- **Skor:** Viktigt! Bra skor med kraftig sula fungerar på lätta vandringar. Vid svårare vandringar bör du ha vandringskängor som även ger stöd för ankeln och minskar skaderisken.
- **Stavar:** Ett par stavar eller en vandringsstav ger kroppen mer allsidig motion, förbättrar balansen och avlastar knäna när du är på väg nerför.
- **Solskydd:** Solen är stark i Spanien och under den varma perioden är solskydd nödvändigt (med skyddsfaktor upp till 50). En bra huvudbonad som skyddar mot solen är en mycket viktig detalj.
- **Vatten:** Att ha rikligt med vatten med sig är ett måste! Räkna med en vattenförbrukning på min. 2 deciliter/timme.
- **Mat:** Att vandra kräver mycket energi, varför extra tillskott kan vara uppskattat (smörgåsar, nötter, torkad frukt, etc.).
- **Plåster:** Man kan lätt riva sig på buskar och få skoskav eller skrubbsår. Ta med lämpliga plåster om olyckan är framme