



Ud at opleve... Vandreferie i sneen

FORTSAT

Denne sidste aften såvel som alle de andre, nydes middagen på hotellet med god appetit, og alle har efterhånden prøvet den østrigske glühwein i en eller flere udgaver og diskuteret, hvor den er bedst.

På egen hånd

En grupperejse med stedkendt rejseleder gør det næsten til ren afslapning at vintervandre. Men det kan som nævnt også godt lade sig gøre at være sin egen turarrangør.

Østrigerne gør det nemt ved at have udlagt vandreruter, som er gangbare om vinteren. Kleinwalsertal har f.eks. over 50 km præparerede vintervandrevæje og andre områder følger trop.

Du kan kigge nærmere på mulighederne med udgangspunkt i Østrigs officielle turistwebsted. Meget er faktisk på dansk.

I Norge og andre skisportslande med præpareret løjpe net til langrend kan ivrige vintervandrefugle strække ud ved siden af langrendsløberne, hvis der vel at mærke er gjort plads til det. For sporene må under ingen omstændigheder ødelægges.

I nogle tilfælde laves løjperne med en løjpermaskine, så sneen ved siden af trykkes så fast i en bane, at man kan gå på den. Men man kan altså komme langt omkring – og op, hvis man tager stoleliften – ved at følge landgrendsløbernes spor.

En anden mulighed for at vandre, der breder sig som ringe i vandet, er sneskovvandring. Moderne snesko er nemme at gå med, og kan bringe en helt derud, hvor andre synker i. Det

kan give nogle fantastisk smukke naturoplevelser, hvor man står ganske ene i en hvid verden, hvor solen får sneen til at glimte.

Snesko kan lejes på rigtig mange skisportssteder, og er man i egen bil på ferie, kan man jo køre ud fra sit faste opholdssted og begynde vandringerne forskellige steder.

Uanset om man vandrer ad faste stier eller spænder sneskoene på, har påklædningen stor betydning, og måske må du investere i et par nye beklædningsgenstande.

Den vigtige udrustning

Den rigtige påklædning er i høj grad medvirkende til, at vandreferien bliver god. Det behøver ikke at være dyrt at investere i det mest basale, som også kan bruges efterfølgende, og har man først prøvet at svede sig op af en sneklædt vandresti, fordi man har taget sin almindelige vinterjakke på, ved man, at det gør turen hårdere end nødvendigt.

Men det vigtigste udstyr at have i orden er naturligvis fodtøjet. Vandresko eller -støvler med profil-sål er uundværlige. Det går ganske enkelt ikke med almindelig hverdagsstøvler, som er alt for glatte.

Gode vandrestøvler, som er både åndbare, vandtætte og med Vibram-sål, kan næsten året rundt købes på tilbud eller udsalg for omkring 1.000 kr. Kig efter dem i butikker med fri-luftudstyr, som også fortæller om de gode tilbud på deres websider.

Husk, når du prøver, at fodtøjet skal passe uden at klemme eller genere noget sted. Ellers må du videre til næste par, for det skal ikke først gås til.

Brug også penge på et par gode vandresokker, som er uden sømme og lader dine fødder slippe af med fugten. Glem alt om bomuld, der er dårligt til at slippe fugten og gør dig klam og enten for varm eller kold. Det samme gælder bomuld på kroppen. Det burde være for-

Ruby Rejser har hver vinter en unik grupperejse til Alpbachtal, hvor de fleste kan være med.



Vandreture i sneen giver dig mulighed for at komme ud til fantastiske vinterscenerier som her i Østrig.



Så er toppen nået, og de gode pølser med kartoffelsalat venter for turen ned på kælk.



Så maleriske byer med den allestedsnærværende kirke, kan man vandre mellem i Alpbachtal.



Innsbruck er et besøg værd, når man er på vintervandreferie med Ruby Rejser.

budt i vore dage, hvor der findes tekniske materialer, som gør livet meget behageligere for fysisk aktive.

Stofferne har den fordel, at de er lette, svedabsorberende og transporterende, så du aldrig bliver kold af fugten. Begynd med en skiundertrøje, der fås i mange bluselignende udførelser, så du nemt kan smide fleecen, du har udenpå, uden at føle dig som en undertøjsmodel i Alperne.

Ikke for tykt

Tyndt åndbart og gerne vandtæt overtøj i form af bukser og jakke er sidste lag i påklædningsstrilogien. Også det fås i

farver og faconer, som gør det anvendeligt til hverdag.

Men glem alt om dunjakker, uldne vinterjakker og gamle skidrager i helfigur – det bliver ganske enkelt for varmt. Lån dig så hellere frem, hvis du kan, eller se hvad de efterhånden velassorterede genbrugsbutikker har, hvis du ikke har lyst til at købe nyt.

Hjerteforeningen har også et virkelig godt og smart udvalg i deres nye genbrugsbutikker Hjertesport, som bliver åbnet flere og flere steder i landet. Find dem på foreningens webside.

Fordelen ved de tekniske materialer er også, at de nemt kan

vaskes og tørres natten over på ferien, så du ikke behøver at have mange af hver.

Tænk også på hænderne, når du pakker udstyr. Og vælg igen et produkt, som er svedtransporterende og tæt.

Noget af det bedste, vi har prøvet er det danske firma Woolfcampers fleece-handsker Gletcher, som ikke koster mere end 149 kr. og har de nævnte funktioner. Har du tynde uldsweaters i dit klædeskab, så gør også brug af dem på vintervandreferien. Men husk at pakke kufferten, så du kan klæde dig efter lag-på-lag-principet, så er du virkelig godt hjulpet – uanset vejret.

Når man vandrer er en lille rygsæk, naturligvis også en uundværlig følgesvend. Lån en, hvis du ikke har, for den er god at putte tøjet i, hvis solen skinner så dejligt, at du må have et lag eller to af.

Vand, frugt og energigivende chokolade, kan også have sin plads i sækken, ligesom vandrestaven.

Forberedelse

Måske går dine overvejelser på, om du nu er i fysisk form til at følge med på en vintervandring. Det kræver ikke en særlig fabelagtig formkurve at vandre. Men du skal naturligvis være i stand til at gå adskillige

kilometer uden problemer. Og så er det naturligvis mere krævende at gå i sne end bare lige ud ad en grå asfaltvej.

Men den kan du sagtens træne på derhjemme. Ja, faktisk er det lettere at være velforberedt til en vandreferie i sneen end til skiløb. Vandringen kan nemlig forberedes med ugentlige gåture i godt tempo og på nogle kilometers længde. Overvej, om du evt. kan gå et stykke af vejen til dit arbejde, eller om noget af hjemvejen kan tilbageslægges til fods.

Har du små børn, så lad dem cykle eller put dem i en babyjogger. Det næste trin bliver måske, at du løber. Hvem ved,

KVINDETIPS

Forkæl dig selv

Mange af Østrigs hoteller har kurtildbud. Efter vandreferie er det skønt med et par dage på hotel, hvor du kan få massage, dejlige bade og anden forkælelse. Du kan naturligvis også bo et sådant sted, mens du vandrer.

Bliv ikke skuffet

Sneen kan jo ikke forudbestilles, og skulle den være smeltet, er der ingen grund til skuffelse. Enten kan man søge længere op i landet eller nyde at vandre med udsigt til sneklædte bjergtinder.

Kun for kvinder

Flere østrigske vintersportssteder, blandt andre Kleinwalsertal, har guidede vinterture i Nordic Walking kun for kvinder.

Børn med på kælk

Vil du vandre og har du små børn, så træk børnene med på kælk. På www.sport.trueholm.dk har de nogle virkelig funktionelle og velkørende modeller. Og så kan I jo køre ned ad bakkerne sammen.

Single-kvinder

Adskillige kvinder – også gifte – rejser alene med på Ruby Rejser vintervandring i Alpbachtal, så der vil du ikke følge dig single.

Rejseklare websteder

www.ruby-rejser.dk
www.rejsecenternorge.dk
www.visit-sweden.com
www.oplev-sverige.dk
www.austria.info/dk
www.kleinwalsertal.com
www.st.johann.tirol.at
www.salzburgerland.com
www.tirol.dk
www.achenseetourismus.info
www.hjerteforeningen.dk
www.wolfcamper.dk
www.sport.trueholm.dk

en vintervandreferie er under alle omstændigheder en skøn, aktiv og ikke overanstrengende ferieform. ■

Nyttige numre
 Ruby Rejser, tlf. 86 15 96 33
 Innovasjon Norge, tlf. 33 19 36 00
 Norges Rejse- og Turistråd, tlf. 33 30 13 70
 Rejsecenter Norge, tlf. 33 14 34 55
 Østrigs Turistbureau, tlf. 33 73 08 80
 Wolfcamper, tlf. 98 96 20 23
 Trueholm Sport, tlf. 86 47 81 90