

## Guide til din vandreferie på Amalfikysten

Når du tager afsted på en vandreferie med dansk rejseleder, er der en række praktiske oplysninger, som du skal have styr på både før og under rejsen. Nedenfor finder du et overblik over al relevant og praktisk information, såsom hvordan du bedst forbereder fysisk dig på rejsen og gode pakkeråd.

### Hvordan træner jeg mig op til Vandring på Amalfikysten?

Det er meget individuelt, hvor meget træning der skal til herhjemme, inden du sætter kursen mod Italien. Til at starte med er det vigtigste, at have en god grundform. Begynd med korte gåture – det behøver ikke at være mange kilometer du går, men det er vigtigt at få gang i benene. Start op hurtigst muligt helt uden oppakning eller med en tom rygsæk og fyld gradvist mere i. En god fremgangsmåde kunne være at træne, indtil du kan gå tre-fire ture om ugen á 5-10 kilometer med oppakning og gerne i forskellige terræner. Trappetræning anbefales også da der er en del trapper på Amalfikysten. Så er du godt rustet til at tage af sted.

### Kombinér både konditions- og styrketræning

Der er vigtigt at træne din kondition, men det er en rigtig god idé, at kombinere konditionstræningen med noget styrketræning. Styrketræning er rigtig godt til at give god styrke i dine knæ og lår, som især kommer på arbejde, når du skal ud at vandre. Nogle gode øvelser til din styrketræning kan være:

- "Squats" for at styrke benene
- "Lunges" for at arbejde med balancen
- Ryg- og skulderøvelser for at forbedre din bæreevne og styrke
- Coreøvelser som "planken" for at opbygge en stærk kerne til at opretholde stabilitet og holdning

### Tøj og fodtøj

Vi anbefaler at tage et godt regnslag med, da det er nemt at tage af og på, hvis der kommer byger. Det er nemmere end regntøjet, og man kommer ikke til at svede på samme måde. Husk også et regnslag til rygsækken, så dine ting holdes tørre.

Sørg for at medbring vind- og vandafvisende vandretøj og undgå regnbukser og paraply. Tænk praktisk og vælg tøj, som er nemt at bevæge sig i. Klæd dig efter at det føles som 10 grader varmere end den faktiske temperatur. Lyn-af-bukser eller nederdel med ben, kortærmet t-shirt, tynd fleecetrøje og ekstra strømper er meget anvendelige på vandreturen. Det anbefales at strømper hænges til tørre på rygsækken undervejs, da tørre fødder er vigtigt for at undgå vabler.

Det er utrolig vigtigt med gode vandresko – sneakers, sandaler osv. er ikke egnet som vandresko, da der ikke er den rigtige støtte eller stødabsorbering i. Der findes mange forskellige mærker, så prøv et par forskellige og find dem, som passer dig bedst. Herefter er det vigtigt, at du går nogle ture i dem inden din vandreferie, så de er godt gået til.

*Vi ønsker dig en god vandreferie.*



### Pakkeråd

Medbring en lille vandtæt rygsæk til vandreturene med:

- Penge, kreditkort, pas
- Vabelplastre
- Solcreme, solbriller, kasket
- Telefon, kamera
- Lille notesbog m/ kuglepen
- Regnslag
- Et par ekstra strømper
- Drikkedunk
- Guidebog/kort

Hvis rygsækken ikke har regnslag, medbring plastikposer til at pakke tingene i.

Husk at pakke funktionelt og let udstyr, for at gøre din vandring mere behagelig. En vellykket vandretur afhænger meget af den vægt du har med i rygsækken.

