

”Ta det lugnt och stressa inte”

Jonna Nyman är butikschef på Naturkompaniet i Luleå.

Hur planerar man bäst sommarens vandring?

– Planera vandringen i god tid, minst en månad i förväg. Läs på och skaffa dig information. Gå igenom och testa din utrustning för att se att allt är i ordning och fungerar. Det är snopet att komma upp på fjället och upptäcka att köket har pajat. Meddela också din färdväg och din beräknade ankomsttid till någon som kan larma om du inte skulle komma fram som planerat. Lär dig använda karta och kompass, i dag förlitar sig många på gps och digitala kompasser, men ofta har du dålig täckning på fjället och batteriet kan ta slut. Se också till att ha uppdaterade kartor.

Hur ska jag tänka kring utrustning och mat?

– Nyckeln till en behaglig vandring är ett par bra, ingådda kängor, funktionella kläder, en bekväm ryggsäck och att inte bära för tungt. Det är viktigt att ha med en isolerad jacka, vantar och mössa, även på sommaren, vädret är förrädiskt på fjället och kan slå om snabbt. Planera för tre mål mat samt mellanmål och snacks per dag. Räkna med mat för en eller två dagar extra, ifall du skulle råka ut för något.

Vad är dina tips till nybörjaren och veteranen?

– Den som inte är van planerar ofta för långa, slitsamma vandringar. Det smartaste är att gå korta dagsetapper, testa sig fram och följa markerade leder. Mitt tips till den vana vandraren är att ta det lugnt och inte stressa, den som är van tuffar ofta på och missar att njuta fullt ut. //JA

JONNAS TRE FAVORITER

1. Sea to Summit Pocket Towel

En suverän, snabbtorkande resehandduk med låg vikt. Den tar knappt någon plats i ryggsäcken.

2. Primus Micron Lantern Steel Mesh

Liten, effektiv gasollykta som drar ut fukt och kondens ur tältet. Den ger lite värme och ett mysigt ljus i tältet och raststugan.

3. Hanwag Tatra GTX

En stabil allroundkänga som fungerar på allt från skogs promenaden till krävande turer med tung packning.

