

# Tips för din vandringsresa

Dessa tips gäller för all vandring.

I slutet av detta dokument kommer *tips för alpin vandring*, det vill säga vandringar som delvis eller helt och hållet går över trädgränsen i alpin terräng.

## Mat och dryck

### Hur skaffar du mat?

1. Ta med **hemifrån**.
2. Köp i en **livsmedelsaffär** under vandringen. Det kan finnas livsmedelsaffärer där du bor och du kan stöta på dem under din vandring. Ibland är de omnämnda i information som du har fått.
3. Köp i ditt **boende**. Fråga om du kan få göra ett lunchpaket. Mot en smärre avgift brukar det gå bra. Det brukar också vara möjligt att köpa kaffe eller hett vatten till termoserna om du har en sådan.

### Matpaus under vandringen

Om du tänker äta medhavd mat kan du hoppa över detta stycke. Då behöver du bara hitta en trevlig fikaplats! Var medveten om att du inte kan äta din medhavda mat på Hüttor och andra matställen. Om du beställer något att dricka kan vara OK. Fråga alltid för säkerhets skull.

Vill du däremot stanna någonstans och fika eller äta lunch så behöver du kolla om den möjligheten finns. Hur gör du det? Du kan:

1. Kolla karta och information som du fått inför vandringen. På kartan kan du ibland se stugor och andra ställen där du kan äta. I din information brukar matställen anges. I synnerhet om det inte finns så många.
2. Fråga någon som vet, till exempel på ditt boende. Kolla och fråga gärna kvällen före eller senast på morgonen så att du kan planera dina matpauser.

## Digitalt material

Alla utskick från Austria Travel är digitala. Det betyder att du får dem via epost från oss.

## Fysiskt material

Allt fysiskt material som ingår i resan får du vid ankomsten. Det kan vara **kartor, vouchers, biljetter, förmånskort och annat material**. Antingen får du det vid ditt boende eller hos vår lokala partner. I resebeviset är angivet vad som gäller för just din resa.

**Kontrollera** att du har fått allt material som ingår i din resa. Det är trist om en biljett saknas när du ska ta färja över en sjö...

## Utrustning för dagsvandringar

### Om bagagetransport ingår

I resväskan packar du sådant som inte behövs på vandringen. I din ryggsäck packar du det som du kan behöva under vandringen.



Upplev underbara Österrike

## Packning i din ryggsäck

1. Regnkläder
2. Överdragsjacka, -tröja eller liknande
3. Skydd mot kyla: Handskar, mössa, underställ...
4. Skydd mot värme och sol: Keps, solskydd, solglasögon, solkräm...
5. Mat, vatten, dryck
6. Karta och informationsmaterial, m.m. Tänk på att du oftast kan ha med dig sådant material i digitalt format.
7. Personliga prylar som mobil, kamera, plånbok, batteri-laddare, m.m.

Din ryggsäck med packning ska inte behöva väga mer än kanske 4-5 kg.

Ladda ner vår [utrustningslista för endagarsvandring](#) – utskriftsvänlig PDF.

Du lär knappast behöva allt på den listan men den kan fungera som check-lista.

## Ska jag köpa ny ryggsäck?

Det är inte så säkert! För enklare dagsvandringar duger antagligen en ryggsäck som du redan har hemma. Å andra sidan kanske tiden har kommit för dig att skaffa en riktigt bra ryggsäck som passar dig och din kropp. Visste du att det finns ryggsäckar som är särskilt anpassade för kvinnor?

Läs våra tips om hur du kan [hitta en passande ryggsäck](#).

## Ska jag gå i kängor?

Om vi måste svara ja eller nej så svarar vi **ja**. För enklare vandringar räcker det dock ofta att gå i bra tränings skor.

Vi får ganska ofta höra att man inte behöver kängor när man vandrar i Österrike. Det håller vi inte med om! 😊 Även om du inte går på långa, branta och utsatta leder kan det vara smart att gå i kängor:

1. Om det regnar så är dina kängor vattentäta. Det är skönt!
2. Om du går på blöt mark, lera och det som kor lämnar efter sig så är kängor oslagbara!
3. Om du går längre sträckor så ger kängor mer stöd så att du blir mindre trött i foten.

## Ska jag använda stavar?

Det kan bara du svara på. Svaret beror på **underlaget** du ska vandra på och på **din form och dina behov**.

Läs våra tips och synpunkter på [vandring med stavar](#).

## Förbered dig för vandringen

### Kolla och komplettera din utrustning

Se ovan. Antagligen behöver du inte köpa så mycket inför din vandring. Mycket har du nog redan. Viktigast är att du har vettiga och bekväma kängor.



Upplev underbara Österrike

Du kanske även vill köpa utrustning som du vill ha men som inte behövs – men det är en helt annan sak!

### **Reducera din vikt**

Ju lättare du är desto mindre ansträngande blir vandringen. Kan du så minska vikten i din packning. Självklart är det också en fördel med en passande matchvikt inför vandringen. Men den är det kanske svårare att göra något åt...

### **Förbättra din kondition**

För vanlig vandring behöver du inte en fantom-kondition. Medelbra kondition räcker gott. Med det sagt så blir vandringen ändå lättare och därmed oftast trevligare om du har en bra kondition.

### **Gå på stigar**

Förhoppningsvis är du ute och går en del. Men prioritera att gå på ojämn terräng. Välj smala, kurviga och ojämna stigar framför asfalt- eller grusvägar. Varför? Jo, det är sådana stigar om oftast är knepigast att gå på – så träna för dessa!

### **Gå några längre sträckor**

I synnerhet om du aldrig vandrat förr och/eller har nya kängor. Se till att du är kompis med dina nya kängor!

### **Avslutande tips**

1. Ha koll på vädret. Kolla senast på morgonen inför dagens vandring.
2. Ge dig iväg i tid. Vid en dagslång vandrings som tar cirka 5-7 timmar netto brukar vi ge oss vid 8-tiden på morgonen. Men ta hänsyn till vädret. Om vandringen är ganska kort och vädret ska bli bättre om några timmar kan du vänta med att ge dig iväg.
3. Ta paus med jämna mellanrum. En något längre paus varannan eller var tredje timma brukar passa.
4. Gå inte för fort. Särskilt inte uppför. Du går för fort om du inte orkar prata med personen som går bredvid dig. Gäller dock inte när det är jättebrant. Då ska du ha ögonen på stigen och spara på orken.
5. Bär inte för mycket. Lämna "bra-att-ha"-sakerna hemma.
6. Kom ihåg att dricka vatten. Du kan klara dig rätt bra utan mat men utan vatten blir det kämpigt, särskilt när det är varmt.
7. Ta med något som du gillar och som ger dig energi: Godis, nötter, russin, choklad...
8. Slutligen: Håll dig på den markerade stigen! Över trädgränsen finns det ofta en risk för erosion och att vegetationen kan blir förstörd. Även för din säkerhets skull ska du hålla dig på stigen. Det kan finnas gropar, hål och stup som inte är så synliga. Håll ögonen öppna.



**Upplev underbara Österrike**

## Säkerhet

Trots all planering och försiktighet kan olyckan ändå vara framme.

Är det en allvarlig olycka och du genast behöver hjälp, ska du ringa nödnumret 112 (SOS Alarm i Sverige) som fungerar i GSM-nätverk i hela världen.

Enligt uppgift ska 112 fungera även om du inte har mobiltäckning. Då gör du följande:

1. Stäng av mobilen
2. Sätt på mobilen igen
3. Istället för din vanlig PIN använder du 112 som PIN

Håll mobilen laddad och håll den varm. I kyla laddar batteriet ut snabbare. Är mobilen urladdad kan du varken ringa eller bli pejlad av räddningspersonal.

Fungerar inte mobilen kan du avge en alpin nödsignal: Varje tionde sekund avger du en synbar eller hörbar signal (ljud, ljud, ...), vänta en minut och upprepa signalen.

Meddela Austria Travel omgående och på plats om du råkat ut för något. Kontakta eventuell reseledare, lokal partner och Austria Travel i Sverige.



Upplev underbara Österrike

## Tips för alpin vandring

Dessa tips gäller för *vandring ovanför trädgränsen i alpin terräng*. De kompletterar och utökar de tidigare tipsen som gäller för *alla typer av vandring*.

### Att tänka på vid alpin vandring

1. Prioritera din säkerhet. Chansa inte utan vandra med god marginal. Det gäller din kondition, vad din kropp klarar av, hur vädret utvecklas och tiden du har till förfogande för vandringen.
2. Ha alltid koll på vädret. Ta för vana att kolla väderprognosen kvällen innan vandringen och på morgonen. Enklast är att du frågar Hüttvärden om vädret. Hen brukar ha järnkoll på vädret!
3. De vanliga markeringarna kan ibland kompletteras med höga stenrösen (=Steinmännchen) som är lättare att se om sikten är dålig.
4. Det kan vara svårt att hitta vid dålig sikt. Då är det givetvis bra om du har GPS. Lita dock aldrig fullt på den utan kombinera med karta, det du ser och ditt sunda förnuft.
5. Om vädret är dåligt kan du behöva gå alternativa leder eller i värsta fall avbryta vandringen. Alternativa leder brukar vara angivna i underlaget för resan.
6. Meddela alltid vår lokala partner om du avbryter vandringen. Annars reagerar nästa Hüttvärd på att du inte kommit och larmar. Då kanske hela Österrike börjar leta efter dig! 😊

### Utrustning vid alpin vandring

#### Stavar

Vi har alltid stavar med oss när vi vandrar alpint. Vi använder dem i synnerhet när det är brant uppför/nerför, när vi vill ha hjälp med balansen och när vi börjar bli trötta.

Även om du har god kondition så är stavar till god hjälp. Du går både fortare och bättre när underlaget är knepigt. Och du skonar dina knän...

Ibland kan dock stavar vara i vägen: När du korsar stenfält och när du behöver använda dina händer i branta avsnitt.

Ta bort skyddet/gummifoten som eventuellt sitter längst ner på staven så att du använder metallspetsen.

#### Vandringskängor

Vi rekommenderar rejäla vandringskängor när du vandrar alpint. Fråga om råd i en välutrustad Outdoor-butik med kompetent personal.

#### Utrustningslista

Ladda ner [utrustningslista för flerdagarsvandring](#) – utskriftsvänlig PDF.

### Livet på Hüttor

Om du går en alpin vandring kommer du att sova en eller flera nätter i en Hütte. Hütte betyder helt enkelt stuga. Man kan få intrycket att det då handlar om en liten stuga men sannolikt handlar det om ett större hus med plats för 50-200 personer.



Upplev underbara Österrike

En Hütte ägs vanligtvis av en alpinförening. Det finns många regionala/lokala alpinföreningar som är sammanslutna i större nationella Alpinföreningar. I Österrike är Österreichischer Alpenverein (=OEA) den största nationella alpinföreningen. Oftast arrenderas Hütten ut till privatpersoner som driver stugan. Dessa kallas då "Hüttenwirt" (=hyttvärd). Ofta bor hela familjen till hyttvärdens eller -värdinnans på stugan under sommaren.

Exempelvis: [Hofpürglhütte](#) vid Dachstein arrenderas 2019 av Heinz och Regina Sudra. Stugan ägs av alpinföreningen i Linz (=Sektion Alpenverein Linz) som är ansluten till den nationella österrikiska alpinföreningen (=Österreichischer Alpenverein, OEA).

Hüttor anläggs för att underlätta för vandrare och klättrare. Från början var standarden på de flesta Hüttor mycket enkel men undan för undan har de moderniserats och fått bättre utrustning. Allt fler är miljötekniska underverk och ofta självförsörjande på el och vatten.

Somliga Hüttor kan nås med bil eller linbana men inte alla. Leveranser av mat, m.m. kan komma mycket sällan, till otillgängliga Hüttor ibland med helikopter. Oftast har Hüttor därför begränsat urval av mat, dryck och liknande.

Som du förstår är en Hütte därför ingen restaurang eller ett hotell...

## Rutin

Om du ska sova på en Hütte ska du först anmäla dig till "receptionen". Du blir tilldelad din sovplats och får relevant information: Mat & mattider, WC, duschar, m.m. Passa på att fråga om allt du undrar över.

Om du kommer senare än klockan 18 så ring/messa och meddela. Då slipper Hyttvärdens bli orolig. Dessutom kan de spara lite mat till dig om du blir ordentligt sen.

Dina kängor kan du aldrig ta med in till sovsalar/rum utan förvaras i ett särskilt skorom (=Schuhraum). Ofta kan också blöta kläder torkas där eller i ett särskilt torkrum (=Trockenraum).

I Hütten går du med tofflor. Antingen tar du med egna eller så lånar du av sortimentet som finns i skoromet i varje stuga. Har du stora fötter (som Manfred på Austria Travel) är du klok om du tar med egna tofflor. Din storlek lär inte finnas...

## Sova

Det ska vara tyst och släckt i sovsalarna senast 22.00. Folk börjar ofta gå upp vid 6.00, somliga tidigare. Allmän väckning och frukost är 6.30-7.00. Det brukar funka bra att gå upp ca 6.30 för att starta vandringen 8.00.

Om det finns och du har bokat eget rum så gör du som du vill! 😊

## Äta

Menyn är begränsad och vanligen av österrikisk husmanskaraktär. Ofta finns det bestämda tider för middag och frukost som du behöver hålla dig till.

Du kan inte äta medhavd mat på Hüttorna. Tänk att de lever på vad gästerna äter och dricker. Spara dina mackor till vandringspausen. Att äta frukt, godis och liknande är dock OK.



Alla Hüttor som vi känner till erbjuder vegetarisk kost och kost för allergiker. Dock är utbudet begränsat på grund av den begränsade tillgången på råvaror.

Är du beroende av särskild kost

Du betalar oftast allt du konsumerat på en gång. Antingen på kvällen eller på morgonen. Ibland får du en lapp där allt skrivs upp som du beställt under vistelsen. Dricks är välkommen. Räkna med kontant betalning!

## Hygien

Nuförtiden finns det nästan alltid rinnande vatten på Hüttor, ofta även varmt vatten – men det är inte säkert. Nästan alltid kan du duscha mot en avgift på vanligen 1-2 €. Du kan behöva köpa polletter för att använda duschen.

Det finns separata tvättrum/wc för män och kvinnor.

En tvättlapp kan bli din bästa vän. Tvättlappen använder du för att tvätta av hela kroppen om det inte finns dusch. Du blir inte populär i sovsalen om du luktar svett... Det är jätteskönt att ta på sig stugkläder efter duschen/tvätten.

Spara på vattnet! Det är en dyrbarhet på berget.

## Utrustning

1. Reslakan/sovpåse. Detta är obligatoriskt! Du får inte bara dra täcket över dig och sova utan måste först krypa ner i ditt reslakan. Det brukar finnas två täcken och en kudde för varje sovplats. Du kan köpa små och lätta reslakan av siden i varje Outdoor-butik.
2. Handduk och hygienprylar
3. Innetofflor – om du inte lånar i stugan. Till exempel lätta, billiga badtofflor.
4. Ombyte/stugkläder. Försök ta med dig så lätta kläder som möjligt. Vi brukar ta med tunna överdragsbyxor, t-shirt och strumpor.
5. Pannlampa! Så att du kan se och använda båda händerna när det är släckt och mörkt.

## Mobiltäckning

Mobiltäckningen varierar stort från Hütte till Hütte. Somliga har perfekt täckning, andra inte alls. Ett vanligt scenario i högt belägna Hüttor är att täckningen inte är bra men tillräcklig. Ofta svajar täckningen betänkligt så man måste pröva flera gånger. Hüttvärden vet var du ska stå för att få bäst täckning – så fråga om du inte får täckning. Ibland innebär det att du får stå på ett speciellt ställe i stugan, ibland att du får bege dig till en plats utanför stugan för att få täckning.

## Trådlöst nätverk

Återigen är detta beroende på stugans läge och situation. Trådlösa nätverk kan finnas men antagligen enbart för stugans administration och personal. Ofta har man speciella tekniska lösningar för att kommunicera med omvärlden. Vi har ännu aldrig varit med om att man öppnat sitt arbetsnätverk för gäster.



Upplev underbara Österrike

## Hund

Om stugan tar emot hund så bor du och hunden i eget rum, ibland i ett separat "hundhus".  
Rutiner för hundar kan variera mellan Hüttor. Hüttan tar en avgift per dag på vanligen 1-2 €.  
Du betalar direkt på plats.

---

Saknar du något som vore bra att veta? Tipsa oss gärna!

Vi reserverar oss för eventuella ändringar eller felaktiga angivelser.



Upplev underbara Österrike