



Te Araroa Trail →

APPALACHIAN TRAIL

Långt, längre

THRU-HIKING



Thru-hiking, att vandra en flera hundra mil lång led inom loppet av ett år, har blivit en mindre industri. Vad är det då man vill åt där på leden? Och vad får man med sig hem? Utemagasinet frågar dem som provat.

TEXT EMELI EMANUELSON ILLUSTRATION PIA KOSKELA



För sex år sedan kände Michael Darrell från Kinna att livet mest stod och stampade. 30-årsdagen närmade sig, och en framtida karriär som tuftare på mattfabriken i hembyn var inte riktigt vad han hade tänkt sig. Det var dags för något nytt.

Inspirationen slog till när en kompis skickade en Wikipedialänk om kända vandringleder i USA. Michael föll genast för Pacific Crest Trail, den 430 mil långa leden som löper längs hela den amerikanska västkusten.

– Det var äventyret som lockade, berättar han. Att få gå genom öken och höga berg i Kalifornien; värsta skogarna i Oregon; och Kaskadbergen uppe i Washington – hela vägen från Mexiko till Kanada.

Det Michael beskriver kallas för thru-hiking, det vill säga att vandra en flera hundra mil lång led från början till slut. Långdistansvandring är i sig inget nytt, något som vältrampade, medeltida pilgrimsleder som Via Francigena och Jakobsleden vittnar om. Men thru-hiking är mer än att bara lunka långt och länge. Hela distansen – ofta hundratals mil – måste betas av till fots inom loppet av ett år. Du kan alltså inte skipa en bit, lifta, eller ta paus för att slutföra färden nästa år om det

skulle komma snö. Då är det ingen riktig thru-hike. Enligt fundamentalisterna räcker det med att missa ett par hundra meter för att din thru-hike ska diskvalificeras.

REESE LYFTE TRENDEN

Konceptet thru-hiking förknippas främst med vandringslederna Appalachian Trail, Pacific Crest Trail och Continental Divide Trail – USA:s tre äldsta National Scenic Trails. Tillsammans kallas de för The Triple Crown of Hiking, och att vandra alla tre ses som en stor bragd.

Den förste erkände thru-hikern var 29-årig Earl "The Crazy One" Shaffer, som 1948 lyckades klämma den 350 mil långa Appalachian Trail – även kallad the Grandfather – på en säsong. Mest känd är nog ändå Emma "Grandma" Gatewood, som sju år senare blev den första kvinnan att ensam sträckvandra samma led, 67 år gammal. Efter att

ha meddelat sina 11 barn och 23 barnbarn att hon skulle gå på promenad stoppade Emma ner en filt, en regnjacka och ett gammalt duschdraperi i en hemmagjord axelväska, drog på sig sina Converse – och knallade iväg. Hon ses numera som en av pionjärerna inom ultralätt vandring.

Den stora thru-hiking-boomen kom dock inte förrän på 90-talet, vid utgivningen av Bill Brysons bok *A Walk in the Woods: Rediscovering America on the Appalachian Trail*. Intresset för Pacific Crest Trail sköt i höjden först för några år sedan, i samband med boken – och därefter filmen – *Wild*. I den senare spelar Reese Witherspoon den unga huvudpersonen som ger sig ut på vandring för att tänka över sitt liv.

Just önskan om att "hitta sig själv" ute i vildmarken är något som har bidragit till det ökade intresset för thru-hiking. Det menar Liz Thomas, vice ordförande för American Long Distance Hiking Association-

West och författare till guideboken *Backpacker Long Trails: Mastering the Art of the Thru-Hike*.

– Allt fler ser thru-hiking som ett perfekt tillfälle för reflektion, förklarar Liz. Det är ett effektivt sätt att hantera övergångar i livet, då man ofta känner sig lite vilse – som efter studenten, ett karriärsbyte eller pensionen. Eller när man har gått igenom något tufft, som en skilsmässa eller ett dödsfall.

Michael Darrells förhoppning var att han under den fem månader långa vandringen genom USA äntligen skulle komma på vad han ville göra med sitt liv. I april 2014 – efter nära två år av enträget sparande, omfattande visumansökningar och noggrann planering – sa han upp sig från jobbet och drog iväg.

Dag ett på Pacific Crest Trail var brutal. Michael, som hade planerat att han skulle gå dryga tre mil fram till den första lägerplatsen, kom bara halvvägs.

– Jag var inte riktigt beredd på hur varmt det skulle vara, förklarar Michael, som precis hade lämnat ett vårkyligt Sverige.

De första 100 milen på Pacific Crest Trail går genom Kaliforniens skoningslösa öken. Michael var i skaplig form rent fysiskt, men han hade varken vandrat eller levt friluftsliv tidigare. Ansträngningen det innebar att gå med full packning uppför branta sluttningar, i lös sand och gassande solsken, kom som en chock. Dessutom hade han proppat ryggsäcken så tung med proviant, att han fått lov att ta en taxi från mataffären till bussen som skulle ta honom till ledens startpunkt.

SKADOR SÄTTER STOPP

Det var inte bara Michael som fått kämpa den där första dagen. Väl framme vid lägerplatsen fick han höra att en annan vandrare avlidit strax bakom honom på samma sträcka. Troligen av uttorkning och värmeslag.

– Det gäller att alltid ha koll på närmsta vattenkälla, särskilt i öknen, manar Liz Thomas. Att få i sig tillräckligt med elektrolyter är viktigt, liksom att förlägga sin vandring till svalare tider på dygnet.

Tusentals människor försöker sig på en thru-hike varje år, men endast runt 20 procent kommer i mål. Uttorkning, extremt väder, skogsbränder, farliga djur, dålig utrustning, infektioner, mag-åkommor och okunskap är några av de potentiella kapparna i hjulet. Den allra vanligaste orsaken till att människor avbryter sin vandring är dock förslitningsskador.

– Våra benmuskler är mycket starkare än musklerna i våra anklar och fötter, så vi har en tendens att ta ut oss för hårt – särskilt i början, förklarar Liz. Det spelar ingen roll hur många mil du lyckas klämma på ett dygn om du inte orkar röra på dig dagen därpå. Thru-hiking är ett maraton, inte en sprint.

Enligt statistik från Appalachian Trail Conservancy är mer än hälften av alla thru-hikers i



UTE FAKTA

MICHAEL DARRELL

Ålder: 36 år

Bor: Kinna

Jobbar: Tuftare på Kasthall.

Thru-hike: Pacific Crest Trail, USA (430 mil).

Bästa med thru-hiken: Sierra Nevada

Värsta med thru-hiken: Ljudet av luften som gick ur luftmadrassen på morgonen. Det var som en väckarklocka.

Saknade mest: En stol att sitta på vid campingen.

20-årsåldern. Kanske inte så konstigt med tanke på den fysiska utmaningen och allt praktiskt pill med jobb och ledighet. Men föreställningen om att det bara skulle vara unga, vita snubbar med skägg och ultralätta ryggsäckar som vandrar långt stämmer inte. Det menar Liz Thomas, som själv är rätt trött på den manliga friluftsstereotypen.

– Det är en klyscha som faktiskt gör mig ganska arg, säger Liz, som fram till för tre år sedan innehade det kvinnliga rekordet för världens snabbaste thru-hike längs Appalachian Trail.

– Man möter människor med alla möjliga bakgrunder och etniciteter när man vandrar. Allt fler kvinnor, pensionärer, och personer som är mitt uppe i karriären gör aktiva val att ta en paus och ge sig ut – vilket är helt fantastiskt.

VATTEN ÖVER HUVUDET

I mars 2016 blev Helena Olmås den första svenska kvinnan att vandra den 300 mil långa Te Araroa, känd som en av världens vackraste och mest utmanande thru-hikes. Leden löper genom hela Nya Zeeland och dess mångfasetterade landskap, från Cape Reinga på Nordön till Bluff på Sydön.

Långvarig fysisk påfrestning var inget nytt för den då 36-åriga löpcoachen och personliga tränaren Helena. Hon hade redan vandrat den 80 mil långa pilgrimsleden till Santiago de Compostela, bestigit Kilimajaro samt sprungit flera maraton. Men Te Araroa var något helt annat än den avslappnade Jakobsleden, där pilgrimer och pensionärer lunkar fram i mysbrallor och jeansshorts. Där gick det bra att bo på vandrarhem och äta på restaurang varje dag. Nu skulle Helena, som enligt egen utsago hade "noll koll på friluftsliv", behöva träcka med sig både tält och stormkök, samt bära och laga sin egen mat.

Första kvällen på leden, när det var dags att slå läger, satt Helena och smög med instruktionsboken till stormköket, så att de andra vandrarna inte skulle se. Tältet hade hon bara satt upp en gång, hemma på mammans gräsmatta.



THE TRIPLE CROWN OF HIKING

Appalachian Trail (AT)

Äldst av de tre, leden där begreppet thru-hiking myntades. Löper längs Appalacherernas bergskam på den amerikanska östkusten – från Springer Mountain i Georgia till Mount Katahdin i Maine – genom 14 delstater, åtta nationalskogar, sex nationalparker och kända historiska platser. Gott om lägerplatser samt närliggande byar där man kan fylla på proviant samt sova på hotell och ta en dusch emellanåt. Vältrafikerad och tydligt markerad. Fuktigt klimat. Se upp för fåstingar och giftek.

Längd: 350 mil. De flesta går leden på 5–7 månader.

Bästa tid att vandra: mars–oktober
Mer info: appalachiantrail.org, aldha.org

Pacific Crest Trail (PCT)

Följer hela den amerikanska västkusten – genom 25 nationalskogar och sju nationalparker – från den mexikanska gränsen i söder till Kanada i norr. De första 100 milen går igenom den kaliforniska öknen, vidare över Sierra Nevada, in i Oregons enorma skogar, samt via Kaskadbergen i delstaten Washington. Vildare än Appalachian Trail, men även PCT är vältrafikerad, tydligt markerad, med gott om lägerplatser och närliggande byar.

Längd: 430 mil. Tar cirka fem månader att gå.

Bästa tid att vandra: april–september
Mer info: pcta.org

Continental Divide Trail (CDT)

Den yngsta och mest svårtillgängliga leden i The Triple Crown, med färre än 200 thru-hajkare per år. Följer den nordamerikanska vattendelaren (Continental Divide) längs Klippiga bergen, hela vägen från Kanada till Mexiko. Du går i oländig natur genom fem delstater – Montana, Idaho, Wyoming, Colorado och New Mexico. Kräver noggrann planering kring påfyllning av proviant och vatten. Karta och kompass eller GPS är ett måste.

Längd: 500 mil. Tar 6–8 månader att gå.
Bästa tid att vandra: april–september
Mer info: continentaldivide-trail.org, cdtsociety.org

VISSTE DU ATT ...

Ingen av författarna till tre av världens mest populära vandringsböcker – Wild av Cheryl Strayed, *A Walk in the Woods* av Bill Bryson och *Pilgrimsresan* av Paulo Coelho – slutförde sina thru-hikes.

”DET VAR ÄVENTYRET SOM LOCKADE. ATT FÅ GÅ GENOM ÖKEN OCH HÖGA BERG I KALIFORNIEN; VÄRSTA SKOGARNA I OREGON; OCH KASKADBERGEN UPPE I WASHINGTON – HELA VÄGEN FRÅN MEXIKO TILL KANADA.”

– Jag tog mig nog lite vatten över huvudet, om jag verkligen ska krypa till korset. Jag var nog nästan den enda på leden som inte gjort en riktig långvandring tidigare – Jakobsleden räknades inte. De flesta på Te Araroa hade redan testat på en massa sjuka saker som att cykla genom tre länder, vandra alla leder i USA och bestiga några berg.

MAGSJUKA OCH SKOGSBRAND

Men skam den som ger sig. Både Helena och Michael lyckades nå sina slutmål.

– När du har bestämt dig för att gå från A till B så ska det väldigt mycket till för att du ska bryta, säger Helena. Du står ut med ganska mycket när du väl har bestämt dig för att nå målet.

Michael – som under sin thru-hike genomled en rejäl magsjuka, ett par skaviga skor och en skogsbrand – håller med.

– Det är något i huvudet som gör att du fortsätter att gå trots att varje steg är smärtsamt. För mig hjälpte det väldigt mycket att vara borta i USA, det var inte lika lätt att bara ge upp och åka hem då.

Väl framme vid Sierra Nevada hade Michael fått upp flåset. Efter att ha optimerat packningen så att den vägde runt 7–9 kilo snittade han snart fyra mil om dagen. Helena, som bar på en 20 kilo tung ryggsäck, höll sig till dryga två mil om dagen. Hon hade ådragit sig allvarliga förslitningsskador efter sin snabba vandring längs Jakobsleden sex år tidigare och visste att det var bäst att inte stressa. Istället passade hon på att njuta av utsikten.

– Naturen på Nya Zeeland är helt magisk, allt ifrån höga berg och vulkaner till kritvita stränder och tät djungel. Jag kunde sitta i en timme och bara stirra, för att det var så vackert.

KYLBOX MED COLA

Även om de tillbringade större delen av vandringen ute i vildmarken passerade både Michael och Helena genom samhällen med jämna mellanrum. Där kunde de fylla på med proviant, ta en dusch eller sova på hotell om de hade råd. Vissa av invånarna öppnade till och med upp sina hem för slitna och smutsiga vandrare i behov av lite ompyssling.

– Den här vandringen gav mig hopp om hela mänskligheten, säger Helena. Att få bo hos människor som ger en ett eget rum, lagar mat åt en och tvättar ens kläder – jag har aldrig varit med om så mycket värme, kärlek och givmildhet.

I USA kallas de för Trail Angels – människorna som vikt sina liv åt att hjälpa och stötta thru-hikers.

– Man brukar säga att ”the trail provides”, och det stämmer verkligen, berättar Michael. En av mina häftigaste upplevelser var när jag gick i öknen i 40–50 graders hetta, svängde runt ett hörn och fick se fyra campingstolar och en kylbox med kall cola. Någon hade tagit bilen upp för en grusväg och droppat av allt det där mitt ute i öknen – för vår skull. Det var himmelriket. Det är svårt att förklara hur snälla vissa är där ute.

LESS, BLÖT OCH KALL

Det amerikanska thru-hiking-communityt – där alla färdas mot samma mål, delar samma upplevelser och går igenom samma vedermödor – är känt för att vara särskilt sammansvetsat. De ger varandra ”trail names” och slänger sig med inbördes terminologi.

– Många européer tycker att trail names är så typiskt amerikanskt, säger Liz ”Snorkel” Thomas, som fick sitt namn eftersom hon gärna sover med huvudet nerborrat i sovsäcken.

– Men det är ett kul sätt att bli kvitt sin tidigare identitet, för att lättare kunna släppa gammalt bagage och leva i nuet.

Michael – eller ”Bugs” som han kallades på grund av några jobbiga stunder med småkryp – slog

ofta följe med andra vandrare. Hans ursprungliga resesällskap hade dragit sig ur i ett tidigt skede, så den sociala samvaron på leden var välkommen.

Helena, däremot, föredrog att vandra solo.

– Dels för att jag ville få tid för mig själv, dels för att jag visste att jag inte skulle orka kompromissa och anpassa mig till en annan person. Jag hade dagar där jag gick och grät i timmar för att jag var så trött, less, blöt och kall. Tänk om jag hade haft en till person som jag skulle försöka vara trevlig mot! Det hade inte gått. Det enda som var tråkigt var när jag kom till en vacker plats som jag ville visa hela världen, då kände jag mig rätt ensam. Eller när jag vaknade mitt i natten av att jag var kissnödig, då hade det varit skönt att ha någon med sig.

EN BISARR KÄNSLA

Det tog fem månader för både Helena och Michael att nå sina respektive mål. Vid det laget hade de båda genomgått påtagliga fysiska förändringar. Helena kände sig starkare än någonsin. Michael hade råkat tappa hela 17 kilo och fick köpa nya byxor på flygplatsen innan han skulle åka hem.

– Jag kunde inte åka hem till morsan i mina stora shorts, jag såg ut som ett benrangel, berättar han. Det sägs att man bränner ungefär 6000 kalorier per dag när man vandrar, och det är väldigt svårt att bära med sig så mycket mat, så man ligger alltid på minus. Jag var alltid hungrig.

För Helena, som hade vandrat för och sponsrats av Cancerfonden, var ankomsten till Bluff ett känslolöst ögonblick.

– När jag hade 200 meter kvar till målet skulle jag spela in en tackfilm till alla som bidragit till mig vandring. Jag fick ta om filmen tio gånger för att jag grät så mycket. Jag var så glad. Det var en helt bisarr känsla.

För Michael var den sista biten fram till den kanadensiska gränsen lite av ett antiklimax. Han insåg plötsligt att han aldrig riktigt kommit fram till vad han ville göra med sitt liv – han hade varit alldeles för upptagen med att ta sig från A till B.

– Man går där i skogen och så helt plötsligt ser man det där monumentet som man har pratat om och tänkt på i fem månader. Men det var inte så att jag kom fram och sa ”yes!” – det var mer ”och nu då?”.

Post-hike depression drabbar de flesta som precis avslutat en thru-hike, förklarar Liz Thomas.

– Det brukar vara värst efter första vandringen. Man har fått smak på att leva i nuet, att röra på sig



”DET ÄR ETT EFFEKTIVT SÄTT ATT HANTERA ÖVERGÅNGAR I LIVET – SOM EFTER STUDENTEN, ETT KARRIÄRSBYTE ELLER PENSIONEN.”

och vara ute i naturen varje dag, bland människor som stöttar dig. När du kommer hem så upphör plötsligt allt detta, och då är det inte så konstigt att du blir deprimerad.

NY HIKE PÅ GÅNG

Det svåraste för Helena var att komma hem till allt brus – till storstaden, stressen, plinget i mobilen, att behöva kolla mejlen.

– Jag saknade den där totala tystnaden och ensamheten, säger hon. Det är sunt på ett sätt. Vi hör hemma ute i naturen där vi hinner processa, inte i en storstad. Så jag ser snarare min post-hike depression som en tillgång, där min kropp säger ifrån

att det är dags att ta tre dagar på fjället utan mobiltäckning. Jag tror alla skulle må väldigt bra av det.

Fast några fler långvandringar, det är Helena inte intresserad av.

– Det tar extremt mycket energi och tid att genomföra en vandring som Te Araroa. Det var fantastiskt och jag ångrar inte en sekund, men det kostade helt enkelt mer än det smakade.

Michael, däremot, har äntligen funnit sitt kall – att fortsätta vandra. I dagarna bär det av igen. Denna gång ska han ta sig 500 mil längs den oländiga Continental Divide Trail. Drömmen är att även gå Appalachian Trail så småningom, och därmed pricka av den prestigefyllda Triple Crown of Hiking. 📍

9
TIPS

FLER KÄNDA LÅNGLEDER

1.

Te Araroa räknas som en av världens tuffaste långvandringar. Löper 300 mil genom Nya Zeeland, från Cape Reinga på Nordön till Bluff på Sydön. Genom täta skogar, tropisk djungel, över bergsmassiv och vulkaner, längs vita sandstränder, över vida slätter och massiva glaciärer.

2.

Grand Italian Trail (Sentiero Italia) löper 600 mil genom hela Italien, från Trieste vid den slovenska gränsen till Sardinien i söder, via Dolomiterna, toskanska vingårdar och Amalfikusten.

3.

Hokkaido Nature Trail är ännu inte färdigställd, men ska vindla 460 mil längs med havet runt den japanska ön Hokkaido, förbi varma källor, vulkaner, skogar och glaciärer.

4.

The Sultans Trails 220 mil går genom nio länder och flera kulturer från Wien till Istanbul, via Slovakien, Ungern, Kroatien, Serbien, Rumänien, Bulgarien och Grekland.

5.

Pacific Northwest Trail, en av USA:s vackraste vandringsleder, sträcker sig nära 200 mil från nordamerikanska vattendelaren i Montana till kusten i Washington; genom tre nationalparker, sju nationalskogar, längs flera bergskedjor, smaragdgröna skogar, vattenfall och sjöar.

6.

Great Himalayan Trail (High Route), världens högst belägna vandringsled, bjuder på 170 tuffa mil genom Nepal, från Kanchenjungas basläger till den tibetanska gränsen.

7.

Europalederna, 12 spektakulära vandringsleder av varierande längd (den längsta 1180 mil) som löper kors och tvärs genom Europa.

8.

Bicentennial National Trail är med sina 530 mil Australiens och en av världens längsta icke-motoriserade vandringsleder. Går längs hela den australiska östkusten, från Queensland i norr till Victoria i söder.

9.

Greater Patagonian Trail är en omarkerad led på 300 mil som sträcker sig längs de chilenska Anderna, från huvudstaden Santiago till de massiva glaciärerna vid Southern Patagonian Ice Field. Glöm Trail Angels, här får du klara dig på egen hand.

THRU-HIKE SÅ LYCKAS DU

Drömmer du om att vandra riktigt långt? Månader i sträck? Utemagasinet bad Liz Thomas, känd thru-hiker och vice ordförande för American Long Distance Hiking Association-West, att leverera sina bästa tips för en lyckad thru-hike.

TEXT EMELI EMANUELSON ILLUSTRATION PIA KOSKELA

FÖRE DIN THRU-HIKE ...

1. PLANERA I GOD TID

Spika startdatum och börja planera minst sex månader i förväg. Tidigare än så om du behöver ansöka om visum, spara pengar och/eller komma i form. Ansök tidigt om eventuella visum och tillstånd samt boka transport dit och hem.

Bra tillfällen att sticka iväg kan vara mellan två jobb, efter plugget, när barnen är utflugna, som nybliven pensionär. Alternativet finns också att beta av drömliden i sektioner, ett par veckor om året, men då räknas det inte som någon "riktig" thru-hike.

2. LÄS PÅ ORDENTLIGT!

Googla på nätet, bläddra i guideböcker och friluftstidningar, ladda ner bra appar, titta på videoklipp, läs bloggar. Prata med någon som nyligen vandrat samma led. Känner du ingen? Sök i relevanta internetforum och Facebookgrupper.

3. LÄR KÄNNA LEDEN

Ta reda på var du kan övernatta och hitta vatten; fylla på med proviant och ny utrustning – och om det är några sektioner där du behöver skicka proviantpaket i förväg. Glöm inte att kolla vädret!

Skaffa koll på ungefär hur långt du behöver vandra per dag för att nå ditt mål i tid. Men planera inte för mycket – allt möjligt spännande kan hända längs vägen.

Läs på om potentiella faror på leden och hur du bäst hanterar dem – som skallerormar, giftspindlar, björnar, bergslejon, skogsbränder, lurigt väder, svåra partier, etcetera. Gå en första hjälpen-kurs, för din egen och andras skull.

4. SPARA PENGAR

Räkna med att spendera minst 70 000 kronor på en fem månaders thru-hike utomlands – inklusive flyg, tillstånd, utrustning, boende och mat. Spara genom att skära ner på utgifter som kabel-tv, shopping och restaurangbesök. Köp din utrustning på rea. Skaffa en inneboende eller bo hemma hos släktingar ett tag. Sälj bilen och hyr ut lägenheten medan du är borta. Under själva vandringen kan du spara pengar genom att frystorka din egen mat, och tälta istället för att bo på vandrarhem.

5. PROVAVANDRA HEMMA

Testa all utrustning innan avresa, så att allt säkert passar och fungerar. Vandra med färdigpackad ryggsäck, gå in dina skor, sov i tältet, testa stormköket och GPS:en.

6. FÖRBERED DIG FYSISKT

Hur känns det att utsätta sig för ansträngande, fysisk aktivitet i flera timmar i sträck? Dag efter dag, i månader? Försök att förbereda dig fysiskt i förväg. Grundläggande löpträning och styrketräning är viktigt, men du förbereder dig bäst genom att vandra långt med full packning, inklusive mat och vatten – i både regn och rusk.

7. LADDA MENTALT

Varför vill du vandra den här längden? Vad hoppas du uppnå? Om du har koll på dina syften är chansen större att du får ut det du vill av vandringen. Fundera över hur du har hantlerat tidigare utmaningar i livet – vad var det som gjorde det lätt respektive svårt för just dig?

8. PACKA SMART

Håll nere packningens vikt, det blir många steg och höjdmeter! Sju kilo basvikt, exklusive mat och vatten, är en bra riktlinje.

- ☐ Ryggsäck med regnskydd (rek. maxvikt 1,5 kg).
- ☐ Tält (rek. maxvikt 1,5 kg).
- ☐ Sovsäck och liggunderlag av hög kvalitet (rek. maxvikt 1,5 kg).
- ☐ Kök, bränsle, kastrull, lock, bestick, eldstål och tändstickor (sprit som bränsle är ofta förbjudet i USA på grund av brandrisk, så gas är att föredra).
- ☐ Luftiga **trailskor** med mesh och bred tåbox (dina fötter ökar i storlek under vandringen). Vid tyngre packning, använd vandringskängor istället.
- ☐ Kläder: Lättviktsdunjacka, regnkläder, mössa, handskar, ett par t-shirts, shorts/kjol, byxor, underkläder, strumpor, underställ. Använd snabbtorkande syntetiska material eller ylle.
- ☐ Hygienartiklar: Tandborste, tandkräm, våtservetter, solkräm, miljövänlig tvål, toalettpapper, kokosolja som hudkräm och kosttillskott, ev. menskopp.
- ☐ Vattenfilter och vattenflaskor, alternativt påsar.
- ☐ Karta och kompass, alternativt GPS eller mobilapp.
- ☐ Första hjälpen-kit, kniv/multiverktyg, pannlampa, solglasögon, powerbank till eventuell elektronik.
- ☐ Återförslutningsbara **påsar** för skräp och smutsiga kläder.

UNDER DIN THRU-HIKE ...

9. BÖRJA LUGNT

Äntligen – din vandring har börjat. Lunka lugnt, för att undvika förslitningsskador och utmattning. Om du får ont eller känner dig trött, ta en vilodag eller två.

10. HÅLL KOLL PÅ VATTNET

Se till att få i dig ordentligt med vatten och elektrolyter, och håll koll på närmsta vattenkälla. Särskilt om du vandrar i öken.

11. ÄT ORDENTLIGT

Få i dig tillräckligt många kalorier (3000–6000) per dag, så att du håller energin uppe och inte tappar för mycket i vikt. Fett och protein är särskilt viktigt. Fokusera på hälsosamma fetter från nötter, nötsmör och oljor. Undvik tomma kalorier som kakor och godis.

12. NATTVANDRA

Om du går i öknen, vandra tidig morgon, kvällstid eller på natten när det är svalare ute.

13. SOV SÄKERT

Håll djur borta från tältplatsen genom att förvara din mat i en "bear box" eller hissa upp den i ett träd minst 30 meter från tältet.

14. SKYDDA NATUREN

Håll rent efter dig. Plocka med allt skräp, och gräv ditt "cat hole" – vandringsslang för toahål – minst två decimeter djupt samt 60 meter bort från närmsta vattendrag.

15. HÅLL DIG FRISK

Undvik giardia och andra mag-åkommor genom att alltid filtrera ditt dricksvatten, använda handsprit – och låta bli att skaka hand med andra vandrare.

16. BYT SKOR

Byt ut dina skor allt eftersom för att undvika skador. Räkna med att slita ut minst fem par under en 400 mil lång vandring.

17. HA IS I MAGEN

Ge aldrig upp på en "dålig dag"! Om allt känns jobbigt, ta en vilodag och ät ordentligt. Sov ut och se hur det känns nästa dag, när du har fått vila lite. Sätt upp delmål och ta ett steg i taget. Och var inte rädd för att be om hjälp – "trail magic" händer där du minst anar det.

EFTER DIN THRU-HIKE ...

18. LANDA MJUKT HEMMA

Budgetera inte bara för själva vandringen – du kommer att behöva tid och pengar även efter hemkomsten, så du kan vara lite ledig innan du går tillbaka till jobbet. Att dimpa ner mitt i vardagen igen efter en lång tid ute i naturen är en tuff omställning för många, så ta det lugnt. Undvik post-hike-depression genom att sysselsätta dig med något som känns meningsfullt. Om du dragit på dig skador eller infektioner av något slag, ge kroppen tid att vila och läka.

FÖR VIDARE INSPIRATION

Thru-hiking är en väldigt amerikansk företeelse, även om allt fler svenskar och andra nationaliteter lockas av de långa äventyren. Här kommer lite tips på böcker och hemsidor för dig som är nyfiken.

BÖCKER

Liz Thomas
Backpacker Long Trails: Mastering the Art of the Thru-Hike

Zach Davis
Appalachian Trials och Pacific Crest Trials

Cheryl Strayed Wild

Bill Bryson A Walk in the Woods

Paulo Coelho Pilgrimsresan

Justin Lichter
Trail Tested: A Thru-Hiker's Guide to Ultralight Hiking and Backpacking

Allen O'Bannon
Allen and Mike's Really Cool Backpackin' Book

Don Ladigin
Lighten Up!: A complete handbook for Light and Ultralight backpacking

Mike Clelland
Ultralight Backpackin' Tips

Jörgen Johansson
Vandra fjäderlätt

SAJTER

aldhawest.org
americanhiking.org
Int.org
boundlessroad.com
carrotquinn.com
Atlas Guides

OCH EN E-KURS ...

Backpacker Magazines online-kurs Thru-hiking 101: tinyurl.com/thruhiking101

