

Túrázás télen, tudatosan: így érdemes felkészülni az outdoor kalandokra az év leghidegebb napjain

Az átgondoltan felépített, réteges öltözködés, a jól megválasztott útvonalak, valamint a hátizsákba kerülő, energizáló ételek és italok egyaránt kulcsfontosságúak ahhoz, hogy a természetjárás a téli hónapokban is örömteli pillanatokot szerezzen. Ezekben segítenek a Fjällräven praktikus tanácsai, és márkanagykövete, Schnitzer Miklós outdoor szakértő tippjei, hiszen a megfelelő felkészüléssel és felszereléssel a téli túrák is ugyanolyan élvezetesek lehetnek, mint a nyári kalandok.

Réteges öltözködés

A sikeres téli túrák egyik legfontosabb titka a rétegezés, hiszen ez biztosítja, hogy a túrázó időjárástól függetlenül komfortosan érezhesse magát. Annak érdekében, hogy a különböző aktivitásokhoz a hideg hónapokban is megfelelően alakítható lehessen a ruházat, minimum három réteg viselése ajánlott: aláöltöztet, középréteg és külső réteg.

Az aláöltözet feladata, hogy elvezesse a nedvességet a testtől, így tartva szárazon a bőrt. A gyapjú például kiváló választás, mivel nedves körülmények közt is melegen tart, ráadásul hosszabb viselés során sem válik kellemetlen szagúvá. Aláöltözetnek tökéletes választás egy megfelelő szigetelést biztosító, de az izzadság elvezetésére képes rövid-, vagy hosszú ujjú póló - mint a női és férfi változatban is elérhető, merinói gyapjúból készült Abisko Wool LS -, egy vékonyabb cipzáras pulóver vagy egy testhez simuló nadrág. Rendkívül fontos, hogy minden darab kényelmes legyen, tehát ne legyen se túl szoros, se túl bő. A középréteg vezeti el az aláöltözetből származó nedvességet, de nagy szerepet játszik a hőszigetelésben is. Ide tartoznak a könnyű pehelykabátok mellett, a vastagabb gyapjú, kötött vagy polár pulóverek, például a Keb Fleece Hoodie. Az újrahasznosított poliészter és nyomon követhető gyapjúkeverék kapucnis pulóver nem csak meleg, de rendkívül strapabíró is, köszönhetően a taktikai pontok G-1000-es szövetmegerősítésének. A külső réteg feladata - a hőszigetelésen túl - a szél és a csapadék távol tartása, ami különösen fontos a zord időben tett túrák során. Egy jól megválasztott télikabát alapvetően befolyásolja, mennyire lesz élvezetes a téli természetjárás. Érdemes könnyű, ugyanakkor rendkívül meleg darabot választani, amely tartós anyagból készült - hiszen senki sem szeretne se fázni, se az ágaktól elszenvedett szakadások miatt idegeskedni. Az Expedition Pack Down Hoodie tökéletes választás az eseti és rendszeres túrázáshoz egyaránt, mivel vékony, így viselőjének nagy mozgásszabadságot nyújt, miközben pehelyrétegének köszönhetően kiválóan távol tartja a hideget. Schnitzer Miklós, a Fjällräven magyarországi nagykövete télen sem akasztja szögre a túrahátizsákját, hiszen a természet a második otthona. A hideg időben ő is odafigyel a réteges öltözködésre, amellyel kapcsolatban két fontos dolgot emel ki: *„A téli túrák során válasszunk olyan pulóvert középrétegnek, amely cipzáras - így könnyen elkerülhetjük, hogy megizzadjunk -, és sose hagyjuk otthon az esőkabátunkat.”*

Melengető italok és ételek

A téli túrázásra nem csupán a kellően meleg és jól variálható ruházattal ajánlott készülni, hanem a megfelelő ételekkel és italokkal is, hiszen ezek mind hozzájárulnak a túrázó energia- és komfortszintjéhez. A folyadékpótlás különösen fontos, mivel a hidegben kevésbé érzékelhető a szomjúság, pedig a dehidratáció ekkor is gyorsan utolérheti a kalandort. A téli túrák során minimum napi 2-3 liter folyadék fogyasztása javasolt, amelyben a forró tea és a langyosabb - tehát még véletlenül sem túl hideg - víz mellett, az izotóniás italok is szerepet kaphatnak, hogy biztosítsák a

megfelelő elektrolitpótlást. Ételek tekintetében azokat érdemes betenni a hátizsákba, amelyek könnyen emészthetőek és azonnali energiát biztosítanak. Mivel az energiapótlás segít fenntartani a testhőmérsékletet és megelőzni a kimerültséget - amely a hideg időben hamarabb jelentkezhet -, az olyan egyszerűen csomagolható, energiadús harapnivalók, mint az olajos magvak, energiaszeletek vagy szárított gyümölcsök bizonyulnak a legideálisabb választásnak. Azoknak, akik hosszabb túrára készülnek, érdemes forró ételeket is magukkal vinni, például egy termosz levest, amely kiválóan átmelegíti a testet.

A téli természet felfedezése

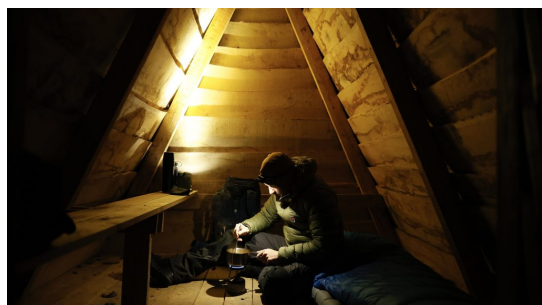
Magyarország télen is rengeteg gyönyörű túraútvonallal várja a természet szerelmeseit. A Börzsöny hóval borított hegycsúcsai, a Pilis csendes erdőségei, vagy a Mátra hósipkás lankái mind olyan helyek, ahol a túrázók különleges téli élményeket szerezhetnek. *„A Balaton-felvidék is csodálatos arcát mutatja ilyenkor; a Badacsony oldalán vezető ösvényekről páratlan kilátás nyílik a téli tóra, amely ilyenkor egy teljesen új dimenzióba lép át”* - véli Schnitzer Miklós tapasztalt túrázó, aki itthonról könnyen elérhető úti célként említi az Alpokat és a Tátrát is, ahol a fehérbe burkolózott hegycsúcsok és fenyvesek különösen varázslatosak a téli hónapokban.

A téli túrázás során különösen fontos alaposan megtervezni az útvonalat, hiszen a hidegben az eltévedés fokozott kockázatot jelent. A tervezés azonban nem elég, indulás előtt ugyanis ajánlott részletesen tájékozódni az időjárási körülményekről, és ha a helyzet indokolja, inkább elhalasztani a túrát. Csak megfelelő látási viszonyok és stabil időjárási feltételek mellett biztonságos útnak indulni, így minimalizálva a váratlan veszélyeket és kellemetlenségeket.

A téli túrák egyik legnagyobb előnye, hogy a természet teljesen új arcát tapasztalhatjuk meg. A csendes, havas tájak és a friss, jeges levegő olyan élményeket kínál, amelyeket nem lehet megtalálni a városi forgatagban. Az outdoor kalandok nincsenek évszakhoz kötve, a megfelelő felszereléssel és felkészültséggel pedig a hideg hónapokban sem kell lemondani a természet nyújtotta élményekről, legyen szó hegyvidéki túráról vagy könnyedebb kirándulásról.

Sajtókapcsolat:

- Nagy Luca
- FLOW PR
- nagy.luca@flowpr.hu



© Fotó: Schnitzer Miklós, Az erdő legyen veled



© Fotó: Schnitzer Miklós, Az erdő legyen veled



© Fotó: Schnitzer Miklós, Az erdő legyen veled



© Fotó: Schnitzer Miklós, Az erdő legyen veled

Eredeti tartalom: Fjällräven

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/16513/turazas-telen-tudatosan-igy-erdemes-felkeszulni-az-outdoor-kalandokra-az-ev-leghidegebb-napjain/>