

## Dette må du huske på fjelltur

### Du skal ikke **undervurdere** en dagstur i fjellet!

Norge byr på mange vakre fjellturer, med flott natur og ville utsikter. Internasjonale turister tar turen til landet vårt alene for å oppleve den fantastiske fjellnaturen vår, og ifølge NHO Reiselivs feriegallup tar nesten 40 prosent nordmenn ferie på hytta og mest sannsynlig i fjellet. Preikestolen, Trolltunga, Besseggen, Lofoten og Gaustatoppen er ifølge Den Norske Turforeningen (DNT) de mest **ettertraktede** turene i sommer.

Uansett om du er en erfaren fjellklatrer eller en nybegynner er det enkelte ting som er svært viktig å huske på dersom du skal på fjelltur.

VG Reise har snakket med Mette Øinær Habberstad, kommunikasjonssjef i DNT, og hun forteller at godt **fottøy** er helt avgjørende for en fin tur.

– **Gnagsår** knekker enhver lyst til å gå tur. På fjelltur er fjellsko å anbefale av mange årsaker, sier hun og **utdyper**:

– En god sko **demper** godt og har en solid **såleoppbygning**. Det som **kjennetegner** gode sko er en kraftig undersåle med godt grep på **glatt underlag**. En høy sko gir bedre stabilitet, er bedre i vann, men er tyngre.

Habberstad forklarer at det er viktig med en god mellomsåle, slik at skoen ikke **vri seg** til sidene om man går i **ulendt** terreng. Dette er viktig for å unngå **vridninger**.

**Å undervurdere** – nie doceniać, minimalizować, zbyt nisko oszacować (å undervurdere – undervurderte – har undervurdert)

**(En) gallup** – ankieta, badanie opinii publicznej

**Ettertraktet** – popularny, atrakcyjny

**(Et) fottøy** – obuwie

**(Et) gnagsår** – bąbel, odcisk, pęcherz

**Å utdype** – wyjaśnić szczegółowo (å utdype – utdypet – har utdypet)

**Å dempe** – tutaj: amortyzować (å dempe – dempet – har dempet)

**(En) såle** – podeszwa

**(Ei, en) oppbygning** – tutaj: konstrukcja, struktura

**Å kjennetegne** – charakteryzować, cechować (å kjennetegne – kjennetegnet – har kjennetegnet)

**Glatt** – śliski, gładki

**(Et) underlag** – podłoże, podkład

**Å vri seg** – obracać się, przekrecać się (å vri – vridde – har vridd)

**Ulendt** – nierówny, trudno dostępny

**(Ei, en) vridning** – skręcenie

– Har du helt nye tursko kan det være smart å ha et par med sko som du vet passer deg godt i sekken, i tilfelle gnagsår skulle melde seg, tipser kommunikasjonsjefen.

### **Pakkeliste**

Det er ikke bare gode sko som er viktig på fjelltur. I sekken bør du ha en ekstra ulltrøye, ullsokker, vindtett jakke, regntøy, førstehjelpsutstyr, vann, mat, og kart og kompass.

– Du bør alltid være rustet for omslag i vær og eventuelle uhell. Skulle du være så uheldig å vrikke en ankel så er det ikke sikkert du kan ta deg hjem for egen maskin, da er det viktig med ekstra klær for å holde varmen, eller en vindsekk å kripe inn i. Ha alltid med førstehjelpsutstyr om du skulle falle og få skrubbsår, eller et begynnende gnagsår melder seg, sier Habberstad.

### **Sett deg inn i ruta**

Det er viktig å sette seg godt inn i ruta før du reiser. Ifølge Habberstad bør du sjekke ut muligheter til å fylle på vann underveis og om veien er kupert.

Det er også viktig å ikke gå for hardt ut og ikke minst må du få i deg nok væske.

– Start rolig, og ta en liten drikkepause en gang i timen, sier Habberstad.

**(Ei, en) trøye** – ubranie na górną część ciała (często sweter bądź kurtka)

**(Ei, en) vindtett jakke** – kurtka wiatroszczelna

**(Et) førstehjelpsutstyr** – zestaw pierwszej pomocy

**(Et) kart** – mapa

**Rustet** – tutaj: wyposażony, zaopatrzony

**(Et) omslag** – tutaj: nagła zmiana

**(Et) uhell** – nieszczęście, wypadek

**Å vrikke en ankel** – skrócić kostkę (å vrikke – vrikket – har vrikket)

**For egen maskin** – o własnych siłach

**(Et) skrubbsår** – otarcie, zadrapanie

**(Ei, en) rute** – droga; szlak; trasa

**Kupert** – pagórkowaty

**(Ei, en) væske** – płyn

### Én skive per time

En ting er sikkert, og det er at midt på fjellet er feil tidspunkt å bli **skrubbsulten** på. Sørg derfor at du har med deg nok mat. Habberstad har en regel hun følger:

– En gammel regel jeg lever godt med er å tenke én brødslike per time. Det kan gjerne være litt mer variert. Du kan for eksempel ha tre brødslike og ett hardkokt egg, oppskårne gulrøtter, varmt vann på termos og **rett i koppen** pose, noen **never** nøtter og **rosiner**.

### Fjellvettreglene

Skal du på fjelltur bør du være kjent med fjellvettreglene.

1. Planlegg turen og meld fra hvor du går.
2. **Tilpass** turen etter **evne** og forhold.
3. **Ta hensyn til** vær- og skredvarsel.
4. Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer.
5. Ta med nødvendig utstyr for å kunne hjelpe deg selv og andre.
6. Ta trygge veivalg. **Gjenkjenn** skredfarlig terreng og usikker is.
7. Bruk kart og kompass. Vit alltid hvor du er.
8. Vend i tide, det er ingen **skam** å **snu**.
9. Spar på kreftene og søk **ly** om nødvendig.

**Skrubbsulten** – głodny jak wilk

**Rett i koppen** – dosł. prosto do kubka; odpowiednik polskiego gorącego kubka

**(En) neve** – pięść, garść

**(Ei, en) rosin** – rodzynka

**Å tilpasse** – dopasować, dostosować (å tilpasse – tilpasset – har tilpasset)

**(Ei, en) evne** – zdolność, dar, talent

**Å ta hensyn til noe** – brać coś pod uwagę, uwzględniać coś (å ta – tok – har tatt)

**(Et) skred** – lawina

**(Et) varsel** – ostrzeżenie, przestroga, zawiadomienie


**Å gjenkjenne** – rozpoznać, rozpoznawać (å gjenkjenne – gjenkjente – har gjenkjent)

**(Ei, en) skam** – wstyd

**Å snu** – zawrócić, odwrócić (å snu – snudde – har snudd)

**(Et) ly** – ochrona, schronienie

**Om nødvendig** – w razie potrzeby, jeśli to konieczne



Fjellvettreglene og flere fjellvett-tips finner du på UT sine hjemmesider.

---

Artikkelen «Dette må du huske på fjelltur» av Sara Berge Holmberg og Malene Emilie Rustad ble hentet fra vg.no:  
<https://www.vg.no/reise/i/VRwb0p/dette-ma-du-huske-pa-fjelltur> (tilgangsdato: 07.08.2018)