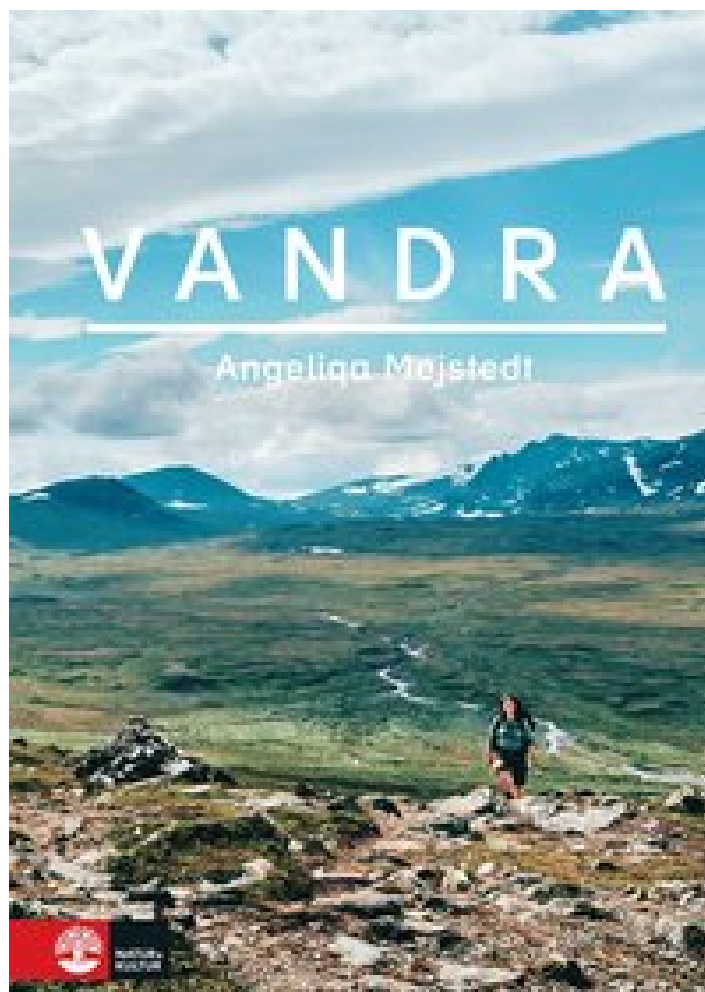


Vandra PDF

Sara Starkström



Det här är bara ett utdrag ur Vandra bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Sara Starkström

ISBN-10: 9789127157040

Språk: Svenska

Filesize: 3224 KB

BESKRIVNING

Vandring ger dig naturupplevelser du aldrig kommer att glömma. På ett enkelt och roligt sätt visar Vandra vägen i naturen. Det behöver inte vara dyrt, långväga eller kräva massor av förberedelser om det inte är så du vill ha det. Med den här boken kommer du snabbt igång och får den kunskap som behövs för att ta första steget mot drömvandringen, oavsett om det är en första övernattning i tält eller att bestiga Kebnekaise. Boken inspirerar till kortare och längre vandringar, i olika sorters terräng och årstider, genom hela livet. Du lär dig vilken utrustning som behövs, hur du ska planera när det gäller mat, vatten och kläder och hur du smartast packar ryggsäcken. Lär dig att navigera i skog och på fjäll, hur du gör om du råkar gå vilse, hur du vadar över vattendrag på ett säkert sätt och vikten av att ta pauser längs leden. Du får också med dig massor av smarta tips på hur du slipper skavsår, vad du sysselsätter dig med om du blir inregnad i tältet och hur du lyckas tända en lägereld i alla väder. Angeliqa Mejstedt är uppväxt med vandringslederna i norra Västmanland, har lärt sig överlevnadskunskap i Försvarmakten och har pilgrimsvandrat i tre länder. För Angeliqa, som sedan 2013 driver populära Vandringsbloggen, är känslan av att vara ute viktigare än antalet presterade kilometer och höjdmeter.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Vandra High från Lundhags är en 1-lagers högskaftad, klassisk skalkänga med Nubuck eller Fullnarvsskinn och polstrad kant upptill. En stabil känga med modern design.

Här samlar vi information och tips om vandringsleder runt om i Sverige. Vi har valt att lista vandringslederna per landskap även om vissa längre vandringsleder ...

Vandra. Våra vackra fjäll erbjuder vandringsalternativ för både nybörjare och rutinerade vandrare. Även om det är lätt att hitta är karta och kompass bra att ...

VANDRA

[Fortsätt läsa...](#)