

Velkommen til Vandreforeningen Natur og Fjeld

Natur og Fjeld er en landsdækkende natur- og fjeldvandrerforening, hvor hovedaktiviteterne er weekend- og ferieture, som medlemmerne arrangerer for og med hinanden i natur- og fjeldområder.

- Vandreture i ind- og udland
- Weekendtur
- Ferieture
- Dagture
- Skiture
- Kanoture
- mm.

Turene foregår som regel i mindre grupper, hvor fælles samvær og ansvar danner grundlag for god naturoplevelser. Den typiske tur er en telttur under primitive forhold, såvel sommer som vinter. Der vandres kortere eller længere strækninger. Vi oplever naturen på en måde, så både den og vi kommer godt fra mødet.

Der er ture for enhver smag. Kun fantasien sætter grænser.

Når du har trang til at være borte fra civilisationen og vandre i naturen, kan du gennem Natur og Fjeld få kontakt med andre, der har samme interesse. Det er lykkedes NFA at skabe en enestående kombination af individualisme og fællesskab.

Målet for turene forestår af de enkelte medlemmer, der så er ansvarlige for den første planlægning. Derefter gennemføres en tur i fællesskab af deltagerne, hvor enhver yder sit bidrag til at turen bliver spændende og oplevelsesrig for alle. Samtidigt gives der plads til individuelle påfund.

Vandreture

Turene er meget forskelligartede, men hovedparten foregår til fods under enkle forhold med overnatning i telt. Der arrangeres alt - lige fra nemme dagture til anstrengende fjeldture. Kano- og skiture forekommer også som afveksling fra deciderede vandreture.

Weekendture er den hyppigste aktivitet i Natur og Fjeld. Turene foregår oftest i Danmark eller det sydligste Sverige.

Vi overnatter for det meste i telt, men først og sidst på sæsonen til i en lejet hytte – fx en spejderhytte.

Typisk vandrer vi 10 – 20 km hver af dagene. Proviant, ekstra tøj og telt bæres i en rygsæk, der kommer til at veje 12 – 15 kg, på en hyttetur dog kun 8 – 10 kg.

Deltagerne mødes og kører i enten tog og bus eller biler frem til turens udgangspunkt.

Turens initiativtager har lavet et oplæg til ruten, men alle deltagere kan komme med forslag til variationer. Succesen er et fælles ansvar

Udgifter til hytteleje og bilkørsel deles mellem deltagerne.

Det kræver ingen forudsætninger – udover at kunne gå strækningen – at deltage i en weekendtur. Man kan fx få teltplads og lave mad sammen med en af de andre deltagere. Det aftales telefonisk med arrangøren af turen.

Ferieture minder meget om weekendture, men varer naturligvis længere: én eller to uger. Der bliver derfor også mulighed for at tage længere væk.

De fleste ferieture går til de skandinaviske fjeldområder, men ture sydpå forekommer også. Fx til Pyrenæerne, Madeira, Korsika eller andre spændende steder.

Enten overnatter vi i telt og har så proviant med til en uges tid, så vi kan komme væk fra alvar vej. Eller også går turen fra hytte til hytte, hvor vi kan overnatte og tit også supplere provianten.

Dagture foregår ad spændende veje i nærheden af en af de store byer. Vi vandrer en god tur på 15 – 25 km med en hyggelig frokostpause.

Den eneste oppakning, der er behov for på en dagtur, består af mad og drikke, en ekstra trøje og regntøj.

Andre aktiviteter. Ud over vandreturene afholder Natur og Fjeld også en række

aftenarrangementer, hvor medlemmerne fortæller hinanden om oplevelser til gensidig inspiration.

Der kan fx være tale om lysbilledforedrag om forholdene i fjeldet, nye former for udstyr eller andre spændende emner.

Kondition

Til dag- og weekendture er en almindelig god kondition tilstrækkelig.

Det vil være fornuftigt at afprøve sin form inden en længere fjeldtur. Den bedste måde at gøre det på er at tage med på nogle weekendture forinden, så man kan mærke, om man kan bære vægten af det nødvendige udstyr. Det er altid en god ide at tale med turarrangøren om turens sværhedsgrad.

Er formen ikke helt i orden, anbefales det at deltagerne på nogle ture forinden – gerne med fuld oppakning.

Udrustning

Det er ikke nødvendigt at have købt nyt og flot udstyr for at være med på en tur. Start med at låne dig frem. På turene er der altid rige mulighederne for at snakke udstyr og se, hvad andre har. Lån et telt eller prøv at bo i andres. Efter nogle ture har du fået dine egne erfaringer og en basis for at købe udstyr til netop dit behov.

Til en dagtur har du ikke behov for andet end solidt dagligtøj:

- Kraftige sko eller gummistøvler som du kan holde ud at gå i
- Varmt, vind- og vandtæt tøj alt efter årstiden

Til en weekendtur er brug for lidt mere. Nogle turannoncer nævner, hvad man skal have med på netop den tur, mens andre mere eller mindre forudsætter, at man er vant til at tage på tur (medbring det sædvanlige til en telttur). Det nødvendigeste udstyr til en weekendtur er :

- Sovepose og liggeunderlag
- Mad til hele turen, medmindre turannoncen siger noget andet. Man skal ikke altid regne

med at kunne købe mad undervejs.

- En rygsæk til at bære det hele i.

På weekendture vil det normalt være muligt at få plads i et telt. Det vil turarrangøren sørge for at koordinere, blot du ved tilmeldingen meddeler at du mangler teltplads. Ligeledes vil det være muligt at dele kogegrej med en anden.

På længere ture er det desuden vigtigt at medbringe:

- Varme trøjer
- Varmt, uldent undertøj
- Solide, vandtættede støvler, som du har gået til
- Hue og vanter

Det er vigtigt, udstyr og mad vejer så lidt som muligt.

Natur og Fjeld har udgivet en kogebog "Mad for Fjeldvandrere" med forslag til langtidsholdbare retter, der ikke vejer for meget.

Den bedste forberedelse af højfjeldsture og vinterture er at snakke med andre, der har prøvet det før. Mød dem på en tur.

Sikkerhed

I Danmark er der sjældent sikkerhedsproblemer, selvom man ikke har den rigtige påklædning.

På højfjeldet kan det derimod være direkte farligt at være uhensigtsmæssigt påklædt, idet man kan udsætte sig for et såkaldt kulde-vædechok. Det er en kraftig nedkøling af kroppen forårsaget af et uheldigt sammenfald af kulde, blæst og nedbør. Forebyggelse af dette er selvfølgelig en fornuftig påklædning, der kan holde kroppen varm og tør. Men også god fysisk form og læmigheder er vigtige. Tilstrækkeligt med mad og væske er ligeledes af betydning for at kunne klare sig igennem.

Det er vigtigt at være i stand til at orientere sig. Dette gælder også, selvom der følges et afmærket stisystem. Tåge og dårlig markering af stierne kan nemlig føre til, at man pludselig

befinder sig udenfor ruten, eller man kan miste kontakten til den øvrige gruppe. Kort og kompas er derfor en vigtig del af udrustningen.

Ved indmeldelse i Natur og Fjeld får du et lille hæfte "Fjeldsikkerhed", der blandt andet fortæller om beklædning til højfjeld og vinterfjeld.

Rygsækken

Foreningens blad hedder Rygsækken og udkommer seks gange årligt. Det er dette organ, der binder foreningen sammen på tværs af landsdelene. Alle ture og øvrige arrangementer annonceres i bladet. Desuden kan der være debatindlæg, turbeskrivelse, boganmeldelser mm.

Det er med Rygsækken, som med alle andre forhold i Natur og Fjeld, at det først og fremmest er medlemmerne, der skaber bladet, så det er spændende læsning for alle. Derfor er alle indsendte indlæg og billeder meget velkomne hos redaktionen.

Turplanlægning

Der afholdes et planlægningsmøde for alle medlemmer hvert år midt i september. De, der ønsker at arrangere ture i løbet af det næste år, fremkommer med deres forslag. Turene søges fordelt over hele året. Efter planlægningsmødet udfærdiges en liste med de kommende ture, der bringes i Rygsækken. Herved orienteres alle medlemmer om årets turmuligheder.

Spontane annonceringer af ture, der ikke på forhånd er kalenderlagt på planlægningsmødet, er også meget velkomne. Jo flere ture der i det hele taget laves, langtidsplanlagt eller ej, jo bedre.

Turtilmelding

Af turannoncerne i Rygsækken fremgår det, hvordan man tilmelder sig den aktuelle tur. Den hyppigste fremgangsmåde for weekendture er blot at ringe eller skrive til turarrangøren. Eventuelle fælles udgifter betales så selve turen. En anden mulighed er, at tilmelding sker ved at indbetale turens pris på Natur og Fjelds turgirokonto.

Det skal understreges at alle, også turarrangøren, betaler lige meget af fælles udgifterne, der kun dækker reelle udgifter. Der er ikke tale om at nogen, heller ikke foreningen, tjener på turene.

Desuden skal det også understreges, at al deltagelse på Natur og Fjeld ture sker på eget ansvar.

Vel mødt på en Natur og Fjeld tur