



## Tips 1:

Införskaffa en så kallad Camelbak, mer vardagligt kallat vätskeblåsa. Det är ett sätt att kunna dricka vatten under tiden du vandrar. Har du en vattenflaska med dig kan det lätt bli att du bara dricker när det är paus. Det innebär att du får i dig vatten stötvis och kroppen kan inte tillvarata detta. Om du istället småsippas vatten från vätskeblåsan med hjälp av slangen kontinuerligt under vandringen så kommer du må mycket bättre och slippa kissa ut all ovärderlig vätska.



## Tips 2:

Be någon nära (barn, partner, nära vän ) skriva ett motivationsbrev till dig som du kan ta fram när det är extra tungt på turen. Att vandrar på hög höjd innebär att man ibland mår toppen och ibland är det en extra tung dag då man får kämpa extra. Då kan det vara mycket stärkande att få en extra boost av de där hemifrån som tror på dig.




## Tips 3:

Ha med dig ditt favoritsnacks på turen. Vi kommer förse dig med bra mat och snacks men alla har olika smak. Därför rekommenderar vi att du tar med dig just ditt egna favoritsnacks. Kanske är det en snickers, lösgodis eller en klassisk kexchoklad.



**Tveka inte att kontakta oss för fler tips eller för att boka in dig på en resa!**

 [info@swett.se](mailto:info@swett.se)

 070 - 586 44 58

 [facebook.com/swett.se](https://facebook.com/swett.se)

 [instagram.com/swett.se](https://instagram.com/swett.se)