

Få tips til træningen og spar de værste kvajere...

Godt i gang med vandring

Vandring giver frihed. Til foredraget 'Godt i gang med vandring' får du tips til at komme i gang lige der, hvor du er i livet. Det behøver ikke koste alverden at komme godt i gang, for vandring er hverken en sport eller et udstyrsstykke.

Marie fra vandrebloggeren Frie fodspor åbner sin slide rygsæk og deler gavmildt ud af sin erfaring med vandring. Du kan læne dig tilbage, grine og lære af alle de kvajere, Marie har lavet undervejs. Du får masser af tips til pakkelisten, inkl. råd om alt hvad du sagtens kan klare dig uden!

Du får ideer og inspiration til hvordan du får tid til at vandre i hverdagen plus konkrete tips til at planlægge længere ture på egen hånd med overnatning.

Til foredraget får du svar på mange af de spørgsmål, du sikkert har: Hvordan undgår man vabler? Hvad er vigtigt, når jeg vælger rygsæk og fodtøj? Hvordan finder jeg vej? Hvordan undgår jeg skader, når jeg vandrer? Hvor langt kan man gå om dagen? Proviant - hvad har man brug for?

Se mere på www.friefodspor.dk

